فن التعامل مع المراهقين

مشكلات و حلول

أسامة



ناصر الشافعي



فن التعامل مع المراهقين
مشكلات وحلول

تأليف

ناصر الشافعي



الطبعة الأولى للناشر

١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م

رقم الإيداع: ٢٠٠٩/٨٣٢١

الترقيم الدولي: I.S.B.N

978-977-6332-10-2

مركز السلام للتجهيز الفني
عبد الحميد عمر
٠١٠٦٩٦٢٦٤٧





المقدمة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله ﷺ وعلى آله وصحبه وسلم أجمعين إلى يوم الدين..

اما بعد،

فمرحلة المراهقة من أخطر المراحل التي تواجه كل من يقوم بالتربية ، وذلك لأنها مرحلة انتقال جسمي وعقلي وانفعالي واجتماعي ، بين مرحلتين متميزتين هما : مرحلة الطفولة الوادعة ، الساذجة الهادئة ، ومرحلة الشباب التي تُسْلِم المراهق إلى الرشد والنضوج والتكامل والرجولة الكاملة. وهي مرحلة طبيعية في النمو ، يمر بها المراهق كما يمر بغيرها من مراحل العمر المختلفة ، لا يتعرض لأزمة من أزمات النمو ، مادام هذا النمو يجري في مجراه الطبيعي ، فهي ليست - بحد ذاتها - أزمة ، وإنما هي مرحلة انتقال وتغيير كلي شامل ، وإن حصلت الأزمة فإنها إنما تنشأ بسبب عوامل مؤثرة غيرها، أو بسبب معالجة مشكلات المراهق .

لا تكاد مرحلة المراهقة تبلغ أوجها حتى تكون مستويات المراهق الإدراكية قد تفتحت وتسامت ، وذكاؤه قد بلغ أوجه، كما تتحدد في هذه المرحلة اهتمامات المراهق، ويتحرر من الشطحات والخيال ويميل إلى القراءة والاطلاع ، ويصبح قادراً على التجريد وإدراك المعنويات ، وتجاربه في البيت والمدرسة والمجتمع قد تنوعت.

كل تلك العوامل العقلية والاجتماعية ، إضافة إلى النضج الجنسي ، تتضافر في إيجاد وعي ديني عند المراهق ، يختلف عن الاهتمام الديني عند الأطفال. فعندئذ يبدأ بتكوين فكرة عن الحياة والمصير والغاية ، ويفكر في الخالق سبحانه وفي صفاته ، وهذا يكوّن لديه يقظة دينية تثير نشاطاً عملياً ، كالعبادة التي تترجم عن إيمانه ، وكالجهاد في سبيل الله، وتحمل المطالب والمسؤوليات تجاه دينه ، والاستهانة بالعقبات التي تقف أمامه.

والمراهق -كغيره - يجد في الدين أملاً مشرقاً بعد يأس مظلم ، ويجد فيه أمناً من

خوف ، وفكراً يسدّ فراغه النفسي وقلقه الانفعالي. وهذا كله يدفع بالمراهق إلى المبالغة في العبادة والتعمق فيها أحياناً.

وهذا الوعي الديني عند المراهق ، يجب توجيهه وجهة سليمة صحيحة ، تتفق ومقدرته العقلية وتكوينه النفسي والانفعالي ، ليكون فهمه للدين - منذ البداية - فهماً صحيحاً ، بعيداً عن الأوهام والخرافات والتعصب. فلا يجوز أن يفهم بعض آيات الكتاب الكريم على نحو غير صحيح استناداً إلى أنه لا يستطيع الآن أن يدرك معانيها الحقيقية كما ندركها نحن مثلاً ، أو بحجة استغلال عاطفته الدينية خوفاً من موجات الشك والإلحاد، أو انتصاراً للدين على العلم -كما يفعله بعضهم -أو بأي حجة أخرى.

فإن تلقين المعاني والأفكار الدينية للمراهق بشكل منحرف أو خرافي يؤدي إلى ناحية سلبية ، فينكر الدين إلحاداً وازدراءً ، أو ينكر العلم جهلاً وتعصباً!

ومن هنا كان من الواجب توجيه المراهق توجيهاً سليماً واضحاً ، ووجب الابتعاد عن السطحية والضحالة في تقديم الأفكار الدينية له وتعليمه إياها .

كما يجب على كل من يُعنى بتربية المراهق أن يفتح له قلبه بفتح باب المناقشة الهادئة الواعية الدقيقة ، وأن يعوِّده على ذلك ، وأن لا يضيق أو يتبرم بمناقشته وأسئلته ، لأنه يميل في هذه المرحلة إلى مناقشة كل فكرة تُعرض عليه فهو لم يعد طفلاً يأخذ كل شيء بالتسليم المطلق ، وإن كان هذا لا ينفي أن نزرع في نفسه أيضاً التسليم المطلق لله تعالى والانقياد لأوامره وأحكامه ، وأنه سبحانه وتعالى إنما شرع شرعته لمصلحة لنا ، قد يدركها العقل ، وقد يعجز عن إدراكها ومعرفتها أحياناً ولكنه - بكل تأكيد - ما من حكم شرعي إلا وهو ينطوي على مصلحة للبشر.

وهذا هو الطريق السوي السليم - فيما أحسَبُ - في توجيه المراهق دينياً ، بحيث نبعث في نفسه السكينة والاطمئنان ، والثقة بالنفس ، مع القناعة العقلية والوجدانية ، والمباعدة بينه وبين الغرور ، وبهذا نحفظه من رياح الإلحاد والاستهتار والانحلال.

وكذلك يقف المراهق - والمراهقة أيضاً - موقفاً إيجابياً من الأخلاق ، بعكس ما كان

عليه عندما كان طفلاً ، فهو لا يتقبل أي موقف أخلاقي دون مناقشة أو تقليب النظر.

إن المراهق والمراهقة يناقشان في صراحة - أحياناً - كل ما يصدر عن الوالدين من أعمال ويحاولان أن يُصدرا أحكاماً على هذه الأعمال ، فكل منهما يقبل عندئذ ما يروقه وما يتمشى مع منطقه ، ويرفض ما يتعارض مع مُثُلِه العليا ، ويجادل والديه في هذا كله.

وهناك ظاهرة أخرى في سلوك المراهق الخُلُقي إذ باستطاعته الآن التفكير في صيغ عامة ، وأن يكوّن لنفسه (مُثُلاً عليا) هي تجمع لخبراته السابقة في الطفولة.

ومن الأمثلة القريبة على هذه المثل العليا والأخلاق السامية عند المراهق : أولئك الفتيان الذين ينشطون دائماً في جمع التبرعات للمنكوبين أو المشرّدين ، دون أن ينتظروا من وراء ذلك كسباً مادياً أو نفعاً دنيوياً عاجلاً.

مثال آخر يدل على شهامة المراهقين ومثاليتهم العالية : أولئك الطلاب الذين اشتركوا في حرب فلسطين عام ١٩٤٨م أو في معركة القناة بمصر بعد إلغاء المعاهدة المصرية الإنجليزية عام ١٩٢٦م، وكان الكثير من هؤلاء في سن المراهقة، ذهبوا وضحّوا بأنفسهم في سبيل مبدأ جليل دون رهبة أو وجل ، يدفعهم إلى ذلك إيمان بالله قويٌّ ، وأخلاق عالية سامية.

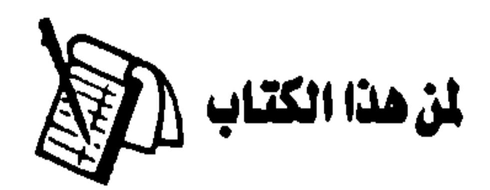
وإذا ارتقينا في تاريخنا الإسلامي إلى عهد الصحابة -رضوان الله عليهم- وجدنا أمثلة كثيرة تعزُّ على الحصر، تؤكد ذلك، فأولئك الشباب من الشهداء في عهد النبوة ، وأولئك الذين جاهدوا مع النبي ﷺ مثال رائع لذلك ، وكان فيهم من لا يتجاوز الخامسة عشرة من العمر ، ومنهم من ردّه الرسول -عليه الصلاة والسلام- ولم يُجِزه في الاشتراك في الجهاد ، لصغر سنّه ..إنها أمثلة رائعة للبطولة الشامخة والإيمان القوي.

وبعد؛ فقد يجد المراهق أن مثاليته هذه بعيدة عن الواقع وصعبة التنفيذ ، عندما تتسع الدائرة التي يتعامل معها ، وقد يساوره شيء من الشك في قيمة تلك المُثُل العليا ، أو قد يعتبرها رياءً، لا معنى لها ، فينتهي إلى الانطواء على النفس واحتقار الذات ، أو الاندفاع في غمار الحياة لتحقيق رغباته وإشباع دوافعه الفطرية ، دون احترام للمبادئ الأخلاقية ،

ما لم يكن هناك وازع من الدين والتربية القويمة التي تربط هذه القيم الأخلاقية بعقيدة المراهق وإيمانه بالله تعالى، ووجوب الالتزام بشرعه، ويضبط النفس بين دوافعه وضوابطه، وطموحاته وواقعه، وهي مسئولية عظمى تقع على عاتق كل من جعله الله تعالى مربيا أو داعياً لأولئك الأفراد، تحتاج إلى عون من الله تعالى، وإلى كثير من الجهد والصبر والمصابرة والمثابرة ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾.

لأهمية شباب المراهقة للمجتمع والحياة عامة هيا بنا نوليهم اهتماما أكبر ورعاية أفضل وتربية أحرى وأدق .. هيا بنا فإن في بيتنا مراهق ..

أبو شهاب الدين ناصر الشافعي



لمن هذا الكتاب

وهما يستغيثان:

ابني المراهق متمرد ويتأثر بالأصدقاء

ابني المراهق لا يحصل على ساعات النوم الكافية

ابني يضيع..كيف لي بإنقاذه؟!

ابني المراهق في أزمة..كيف أتعامل معه؟

ابني يحب

ابني يدخن

ابني يمارس العادة السرية

ابني على أعتاب الشذوذ

ابني والتحرش

ابني يشاهد الصور الفاضحة.. هل أضربه؟!

ابني المراهق عصبي جدا عنيد جدا

(فكك–كبر دماغك–صهين–روشن–عيش حياتك–فشطات–نفض... ما الحل؟)

هذا قطر من بحر وغيض من فيض وقليل من كثير من مشكلات وصرخات تصم الآذان من شدة وحدة صوتها فالآباء يستغيثون والأبناء يصرخون...!!

ولئن كانت التربية على وجه العموم على قدر عال من الأهمية ولئن كانت مهمة صعبة وغاية في الحساسية..إلا أن مرحلة المراهقة خاصة بعينها أهم وأصعب ما في التربية من مراحل وصعوبات ومشاكل وحيرة وقلق..

فمرحلة المراهقة نقطة تحول خطيرة في حياة ذلك الشاب الذي أصبح عضوا فاعلا ونشطا ومؤثرا في المجتمع وفيها تتشكل كثير من مفرداته وعاداته وتقاليده وقيمه وتقاليده وفلسفاته في الحياة..

ففيها تتشكل شخصية كائن سوف يقود المجتمع عما قليل إما إلى الهاوية وإما إلى الرقي والتقدم.

إن أولادنا وبناتنا هم أبناء وبنات الحياة التي نعيش ونحيا فيها فهم ينتمون إلينا وإلى الحياة التي توجد من حولنا بل ويكافح الآباء من أجل إرضاء أبنائهم ونيل حبهم..

صحيح أنك تعطيهم الحب لكنك لا تستطيع أن تمنحهم أفكارك لأن لديهم أفكارهم الخاصة بهم وهذه الأفكار تختلف من جيل إلى جيل، وغالباً ما تسكن أفكارهم في منزل الغد وهو المنزل الذي لا يمكن أن تزوره حتى ولو في أحلامك.

ولا شيء يجلب السعادة للآباء مثل وجود ابن سعيد ومنتج ومحب للآخرين. وكل مرحلة عمرية من مراحل عمر الإنسان لها أهدافها التي يسعى لتحقيقها. فبالنسبة للأطفال، تنحصر اهتماماتهم في الأكل والنوم واكتشاف كل ما هو جديد عليهم في العالم أو المحيط الذين يعيشون فيه. وبالنسبة لفترة المراهقة نجد أن السمة السائدة فيها تحقيق الاستقلالية والميل إلى الأصدقاء ومحاولة تقليدهم، أما الشخص البالغ أو الناضج فأهدافه تتركز في النجاح في العمل والاستقرار وتكوين الأسرة والعناية بها.

حينما وهبك الله هذا الابن أو هذه البنت كادت الدنيا تضيق على فرحتك.. والسرور يملأ قلبك.. والسعادة تكاد تنطلق من داخلك لتغطي الكون سعادة وبشرا وفرحا وسرورا ونشوة ومحبة..

أسمعك تقص علينا هذه البدايات التي أصبحت مجرد ذكريات وتروي لنا مشاعرك.. أراك تتحرك في جلستك تغير من هيئتك.. استشعر تنهداتك حين تقول: «عندما جاءني خبر ولادة ابني كدت أطير من الفرحة قمت بالاهتمام به كنت ألعب معه وأسخر له وقتي وعندما كنت أراه يكبر أمام عيني كان يزداد فرحي ويكاد قلبي يطير فرحًا.

..مرت السنوات وأنا أراه يكبر أمام عيني وأحدث نفسي أن ابني سيحمل اسمي وجاء يوم ظهور نتيجة امتحان الابتدائية لقد نجح ولكن ما معنى ذلك، يجب على أن

أكافئ ابني حامل اسمي لقد دللته كثيراً وبدأت أعمالي في الزيادة وبدأت في الانشغال عنه وبعد عدة سنوات تقدم سني..

إنه بالمرحلة الثانوية الآن

قد كبر مثلما حلمت ولكن.................

لم يكن مثلماً حلمت لقد أصبح عاقاً وعندما أحاول إصلاح حاله يقول لي: (أنا حر)

ماذا أفعل الآن هل كان ذنبي أن ابتعدت عنه حتى أوفر له المال؟

أم خطأي لأني لم أهتم بهذه المرحلة الحساسة، مرحلة المراهقة؟

أم خطأي أني دللته وفضلته على إخوته؟

أم خطأ العصر الذي نعيشه؟

هل فكرت يوما أن طفلك الصغير سيصبح شابا مراهقا؟

وأن هذه المرحلة هي تجربة فريدة من نوعها.

و أنها قد تكون صعبة وغير خالية من المشاكل.

عزيزي الأب.. عزيزتي الأم.. إن الأمر ليس هملا..إن الأمر جد خطير وجد هام..

بأيديكما تصنعان شابا يافعا نافعا لنفسه ولغيره ولكما ولدينه ووطنه..بارا بكما في حياتكما وبعد المهات..

وبأيديكما تصنعان شابا تافها تائها يضر كل من تربطه به علاقة ويضر نفسه قبل الآخرين..

بأيديكما تصنعان فتاة تقية نقية.. متفتحة ذكية بارة بوالديها.. محافظة على نفسها ومعتزة بحياتها وبأيديكما.. تصنعان فتاة أخرى مهملة منفلتة تملأ رأسها بأباطيل الانفتاح والتحرر، فتشقي وتظلم معها أهلها.

إذن.. أنت الآن تشعر معي بالمشكلة..

نعم.. حقا إنها مشكلة.. بل ومشكلة خطيرة..

حسنا.. فنحن الآن قد اتفقنا على وجود مشكلة وفي حاجة إلى حل..

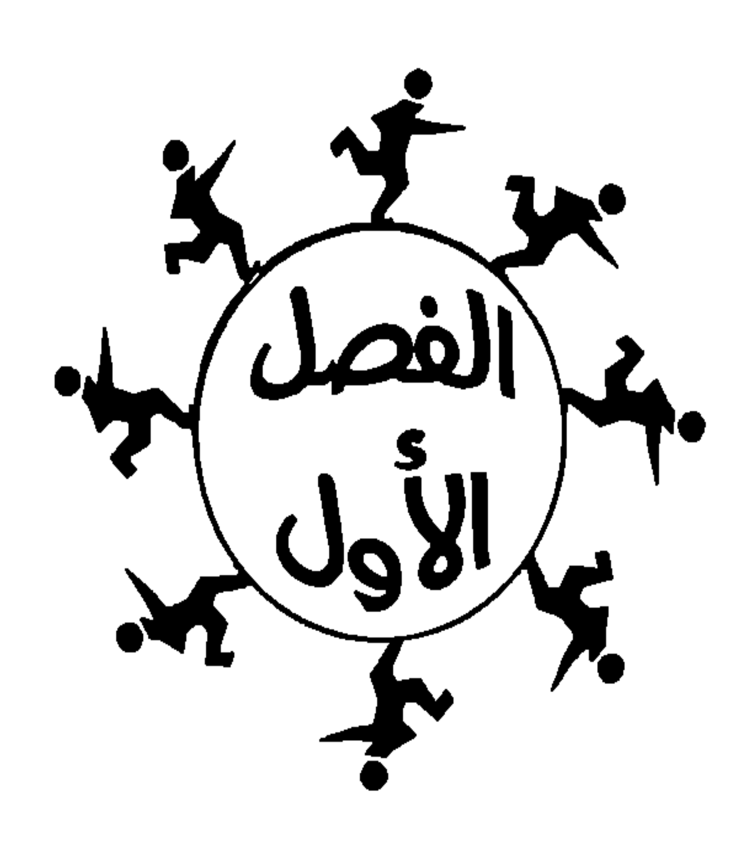
بداية.. دعني أقول لك شيئا هاما: إن أول خطوات العلاج هو الشعور بوجود مشكلة..

وها أنت قد عشت معي المشكلة واستشعرت خطورتها..

يبقى بعد ذلك أن نحدد المشكلة ونوصّفها توصيفا دقيقا بكل أبعادها ومن ثم يتسنى لنا بعون الله تعالى حلها وتخطيها.

ثم دعوني عزيزي الأب.. عزيزتي الأم أتناول معكما بداية تعريفا عاما بمرحلة المراهقة والتغيرات التي تصاحبها في الأبناء (جسمية - نفسية - اجتماعية...) ثم نتناول معا ما يصحب هذه المرحلة من مشاكل وأعراض ومظاهر وحلول ثم نتعلم من تجارب الآخرين ومن خبرة أهل العلم والاختصاص في مواجهة مشكلات المراهقين والمراهقات..





مرحلة المراهقة
التعريف والطبيعة





مرحلة المراهقة هي مرحلة انتقال خطيرة في عمر الإنسان، فالمراهق ليس طفلا كما أنه ليس رجلا فهو ينتقل في هذه المرحلة من مرحلة يكون فيه معتمدا على الغير إلى مرحلة يعتمد فيها على نفسه.وهى مرحلة تتسم بالثورة والقلق والصراع مليئة بالصعاب التي يكون فيها الفرد أحوج ما يكون للرعاية والتوجيه والأخذ بيد المراهق التي تقوده إلى اتجاهات مختلفة ومتضاربة لأنه ينتقل من مرحلة فيها أشياء ملموسة إلى أشياء معنوية وفكرية. من علاقات محددة بالأسرة إلى حياة اجتماعية خارجية على نطاق أوسع. لذا فمسئولية التوجيه للمراهق مهمة شاقة تبدأ من الطفولة حتى تجاوز هذه المرحلة فإن تم توجيهه بالشكل الصحيح (ضبط النفس واكتساب الكثير من المبادئ والمثل القويمة)، فإن ذلك ولا شك يخرج شبابًا سليمًا معافى في عقله وتفكيره وفي قلبه وعاطفته وفي بدنه وجوارحه وعلى النقيض يخرج شبابا متقلبا ثائرا على نفسه وعلى مجتمعه بمعنى أنه يشقى نفسه ويشقى معه المجتمع الذي يعيش فيه.

ولا شك أن المشكلات التي يتعرض لها المراهق لها أسباب متنوعة فالظروف الاجتماعية والاقتصادية والعوامل الوراثية أيضا لها دخل كبير في مشكلات هذه المرحلة.

ما هي المراهقة؟



اصطلاح المراهقة في علم النفس يعني: الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه، لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى ١٠ سنوات.

من الأشياء الجيدة للمراهق أن تكون لديه فكرة مسبقة عن هذه المرحلة. من المهم أيضا أن يعرف المراهق أن الأجسام كلها تخضع لهذه التغيرات ويبقى هناك اختلاف بسيط من

شخص لآخر. فبغض النظر للمكان الذي يعيشه الشخص أو إن كان ذكراً أو أنثى.. كل إنسان يمر بهذه المرحلة ولكن لا يوجد شخصان متشابهان تشابهاً كاملاً في هذه التغيرات.

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو النضج الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسيولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية) ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة داخلية وخارجية.

وهناك فرق بين المراهقة والبلوغ...

فالبلوغ يعني: اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية، وقدرتها على أداء وظيفتها.

أما المراهقة: فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي.

وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة؛ كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.

ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى فجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقاً بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل انتقالا تدريجياً ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه.

وجدير بالذكر أن وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنه قد وصل إلى مرحلة النضج العقلي، وإنما عليه أن يتعلم الكثير والكثير ليصبح راشداً ناضجاً.

وللمراهقة والمراهق نموه المتفجر في عقله وفكره وجسمه وإدراكه وانفعالاته، مما يمكن أن نلخصه بأنه نوع من النمو البركاني، حيث ينمو الجسم من الداخل فسيولوجياً وهرمونياً وكيماوياً وذهنياً وانفعاليا، ومن الخارج والداخل معًا عضويًا.

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة متميزة في النمو الإنساني، ذلك أنها ليست مجرد نهاية

للطفولة بقدر ما تعتبر طليعة لمرحلة نمو جديدة، فهي التي تؤثر على مسار حياة الإنسان وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي.

وفي هذه الفترة يكون الفرد غير ناضج انفعاليًّا، وخبرته محدودة، ويقترب من نهاية نموه البدني والعقلي.

وتتميز مرحلة المراهقة بالعديد من الخصائص المهمة التي تميزها عن سنوات الطفولة وعن المراحل التي تليها. ويشمل هذا الاختلاف النواحي التالية:

- تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة انفعالات عنيفة، وهي فترة التطرف السلوكي التي تتميز بالعواصف والتقلب وعدم الثبات.

- لا يستطيع المراهق في بداية هذه المرحلة التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، فتراه يصرخ، ويدفع الأشياء، ويلقي بأطباق الطعام، وأكواب الماء على الأرض، لذلك فإن الكبار الذين يتحملون مسئولية التوجيه والإشراف على المراهقين يجدون أن هذه الفترة هي (عمر المشاكل) بالنسبة لهم.

- تتميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين بعض العواطف الشخصية - عواطف نحو الذات والتي تأخذ المظاهر التالية: الاعتزاز بالنفس، والعناية بالهندام، وبطريقة الجلوس والكلام، ويبدأ المراهق في الشعور، والإحساس بأنه لم يعد الطفل الذي يطيع دون أن يكون له حق إبداء الرأي.

ويعتقد علماء النفس أن حساسية المراهق الانفعالية ترجع إلى عدم قدرته على الانسجام مع البيئة التي يعيش فيها، إذ يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج، وما طرأ عليه من تغير.

وعلى الآباء والأمهات أن يولوا أبناءهم المراهقين كبير اهتمامهم ورعايتهم في هذه المرحلة الحساسة، حتى يشبوا على جميل الخصال وكريم الفعال.

ومن المسؤوليات الكبرى التي أوجبها الإسلام على المربين من آباء وأمهات

ومعلمين ومرشدين تعليم الولد منذ أن يميز: الأحكام الشرعية التي ترتبط بميله الغريزي، ونضجه الجنسي، ولذا وجب على المربي أن يصارح الصبي إذا بلغ الحلم بأنه قد أصبح بالغًا ومكلفًا شرعًا، وغدا مطالبًا من الله بالأمر والنهي، والوعد والوعيد والثواب والعقاب، ووجب على الأم أيضا أن تصارح البنت إذا بلغت سن البلوغ، وحدث الطمث بأنها أصبحت بالغة ومكلفة شرعًا، ويجب عليها ما يجب على النساء الكبار من مسئوليات وتكاليف.

والأبناء في هذه المرحلة يحتاجون إلى تذكيرهم بأركان الإيمان وتكاليف الإسلام - والتي كانوا يمارسونها قبل ذلك ندبًا لا إيجابًا - وبأنها صارت واجبة، ويجب عليهم الإتيان بها، مثل: الصلوات، والصوم، والابتعاد عن المحرمات: من الزنا، واللواط، وشرب الخمر، وأكل أموال الناس بالباطل، والربا والغصب، والخيانة وغيرها.

وعلى الأب أن يشرح لابنه أن الاحتلام أمر طبيعي وأنه رحمة من الله لتصريف أشياء زائدة عن حاجة الجسم، فبالرغم من أن الاحتلام عملية طبيعية إلا أنه يعتبر بالنسبة للكثير ممن بلغوا سن الحلم مصدرًا للقلق والصراع النفسي.

والأم عليها أن تعلم ابنتها كيف تتطهر من الحيض، وكيف تحسب دورته للاستعداد له كلما جاء، وأنه يحرم عليها مس المصحف والصلاة والصيام ودخول المساجد أثناء الحيض، وأن عليها قضاء الصيام الذي فاتها أثناء الحيض دون الصلاة، كذلك على الأب أن يُعَلِّم ابنه التطهر من الجنابة، وآداب الإسلام فيما يتعلق بهذه الأمور.

كما يجب على الأم أن توضح لابنتها أسباب الحيض، وأن الله تبارك وتعالى قد كتب الحيض على بنات آدم لحكم كثيرة، فهو دليل على النضج والاستعداد للحمل وعلامة على براءة الرحم من الحمل، واحتساب عدة الطلاق.

وعلى الأم أن تزرع في نفس ابنتها ثقتها بنفسها، وأنها هي وحدها المسئولة عن صيانة نفسها، والحفاظ على عفافها.

ومن الأمور المهمة أن تصادق الأم ابنتها في هذه السن الحرجة، وترفع الكلفة معها

في حدود الاحترام الواجب، وأن تكثر من الحوار معها في شئون البيت، والأمور العامة، وفي وقت فراغ البنت تحاول الأم أن تعلم ابنتها الأمور المنزلية من خلال مساعدتها في إعداد الطعام، ونظافة البيت، وتنسيقه، وأشغال الإبرة، وتفصيل الثياب، وتنمية الهوايات مثل الرسم والاعتناء بالزهور ونباتات الزينة.

ويلاحظ أنه تنتشر بين شباب المسلمين بعض المظاهر الخاطئة مثل لبس السلاسل الذهبية، وارتداء بعض الملابس غير اللائقة مما يجعل الشباب يبدون في صور ممسوخة أقرب إلى أشكال الفتيات، كما يلاحظ أن بعض البنات يرتدون بعض ملابس الذكور أو قريبة الشبه منها.

والواجب على المربين أن يبينوا لأولادهم أن الله لعن المتشبهين من الرجال بالنساء، والمتشبهات من النساء بالرجال، فقد ورد عن ابن عباس -رضي الله عنهما- أنه قال: (لعن رسول الله المتشبهين من الرجال بالنساء، والمتشبهات من النساء بالرجال) [١] وقال ابن عباس -أيضًا-: (لعن رسول الله المخنثين من الرجال، والمترجلات من النساء) [٢]

والواجب على الأمهات أن يوضحن لبناتهن أن الإسلام أمر النساء أن يسترن أجسامهن، وألا يبدين زينتهن، حفظًا وصونًا لهن من أصحاب النفوس الدنيئة، قال تعالى: ﴿وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلاَ يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلاَّ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلاَ يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلاَّ لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُوْلِي الإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلاَ يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِن زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [٣]

---

(١) البخاري.

(٢) البخاري.

(٣) [النور: ٣١].

وعلى الأمهات أن يذكرن بناتهن بحديث رسول الله ﷺ: «صنفان من أهل النار لم أرهما: قوم معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس، ونساء كاسيات عاريات مميلات مائلات، رءوسهن كأسنمة البخت المائلة، لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها، وإن ريحها ليوجد من مسيرة كذا وكذا»[1]

وعلى المربين تعويد أولادهم على حياة الجد والرجولة، والابتعاد عن التراخي والميوعة والانحلال، وذلك من خلال تعهدهم لأولادهم منذ الصغر بغرس أنبل معاني الرجولة والشجاعة والثقة في نفوسهم، حيث دعا الإسلام إلى تربية الأبناء على حياة التقشف والخشونة، فعن معاذ بن جبل ﷺ: (إياكم والتنعم، فإن عباد الله ليسوا بالمتنعمين[2]). وكثير من المراهقين يلجئون إلى التدخين، وكأنهم يعتقدون أن رجولتهم لن تكتمل إلا بالإقبال على هذه العادة الذميمة.

وواجب الآباء أن يوضحوا لأبنائهم الأضرار الصحية والنفسية والاجتماعية للتدخين من خلال النشرات، ومن خلال الدروس المستفادة من الذين أدمنوا التدخين، وكانت عاقبتهم من أسوأ العواقب، كإصابتهم بأمراض السل، وتهيج الأعصاب، وضعف الذاكرة، واصفرار الوجه والأسنان، والكسل والاسترخاء، إضافة إلى الأمراض الخطيرة كالسرطان الرئوي، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والذبحة الصدرية.

والمخدرات بأنواعها إحدى الوسائل الخطيرة لتحطيم الشباب، وخصوصًا من سار منهم في طريق الفساد والانحراف في غفلة عن مراقبة آبائهم وأمهاتهم، ونقص رعايتهم لهم، وعدم الاهتمام الكافي بهم، فتكون النتيجة أن يقعوا فريسة للإدمان والانحراف، وقد تنتهي حياتهم داخل جدران السجون أو المصحات العقلية.

وعلى المربين أن يبينوا لأولادهم المخاطر الجسيمة من تعاطي المخدرات والمسكرات، وأضرارها الصحية والنفسية والاقتصادية والخلقية والاجتماعية، وأن يساعدوهم على

(١) [مسلم]. .
(٢) [أحمد]. .

قضاء أوقات فراغهم فيما يفيد.

ووسائل الإعلام تلعب دورًا لا يقل أهمية عن دور الآباء والأمهات، لذلك فإن عليها أن تهتم بتقديم المعلومات والثقافة النافعة لخدمة جميع أفراد المجتمع وخاصة الشباب.

والواجب على المربين ألا يتركوا لأولادهم (الحبل على الغارب)، بل عليهم مراقبتهم وإرشادهم إلى الطريق السوي وربطهم بالعقيدة الربانية، وتربيتهم على مراقبة الله في السر والعلن وترغيبهم في حضور مجالس العلم والذكر، والمحافظة على أداء الفروض وصلاة النفل، والمواظبة على تلاوة القرآن، والصلاة، والاستفادة من سيرة الصحابة والسلف والإقبال على الحياة بكل الحب والثقة في الله، والارتباط بالرفقة الصالحة والجماعة المؤمنة وهذا يؤدي إلى تقوية الوازع الديني، وتجنب مواطن الفساد والاتجاه إلى العفة والتسامي والتحلي بالأخلاق الكريمة.

ومن نعم الإسلام على أتباعه أن مباحاته أكثر من محرماته، وذلك لأن الإسلام بمبادئه السمحة، وتعاليمه السامية، جمع في آن واحد بين الجد واللهو البريء، ووفق بين مطالب الروح وحاجات الجسم، واعتني بتربية الأجسام وإصلاح النفوس على حد سواء، والنفس الإنسانية لا ينصلح حالها إلا إذا انشغلت بما فيه الخير لها. يقول الإمام الشافعي: نفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل. ومن العوامل الأساسية التي تؤدي إلى انحراف المراهق عدم الاستفادة من الفراغ الذي قد يطغي على حياته. لذلك وجب على المربين أن ييسروا لأولادهم أماكن للعب واللهو البريء، والنوادي الصالحة للرياضة وإعداد القوة، ونزهات للنشاط والحيوية.

والإسلام بتوجيهاته السامية، عالج الفراغ لدي الأطفال والمراهقين بوسائل عملية تصحح لهم أجسامهم، وتقوي أبدانهم، وتكسبهم قوة وحيوية ونشاطًا، فمن أعظم هذه الوسائل تعويدهم على العبادات، ولا سيما الصلاة التي عدها الإسلام عماد الدين وقوامه، وركنه الأساسي حتى يستقيم سلوكهم من خلال الصلة الروحية بينهم وبين خالقهم، وكذلك الصوم الذي يخفف عنهم أعباء غريزة الجنس.

ومن الوسائل العلمية التي وجه إليها الإسلام في معالجة الفراغ لدي الأولاد: تعليمهم الفروسية، والسباحة، وغيرها من الأنشطة الهادفة.



والمراهق يحاول أن يرضي ويشبع حاجته للمكانة من خلال جماعة الأقران. وهو يتأثر برفاقه أكثر مما يتأثر بأبيه أو بمدرسيه، لذلك فإنه من العوامل الكبيرة التي تؤدي إلى انحراف المراهقين، رفاق السوء والخلطة الفاسدة، ولا سيما إذا كان المراهق ضعيف النفس والخلق.

لذلك وجب على المربين أن يهتموا برعاية أبنائهم رعاية حقيقية تمكنهم من معرفة من يخالطون ويصاحبون، وإلي أين يغدون ويروحون؟ وإلي أي الأماكن يذهبون، والواجب عليهم أن يوجهوهم إلى اختيار الرفقة الصالحة ليكتسبوا منها كل خلق كريم، وأدب رفيع، وعادة فاضلة، وكذلك يجنبوهم رفاق السوء، حتى لا يقعوا في حبائل غيهم، وشباك ضلالهم وانحرافهم.

ولقد حذر القرآن الكريم المسلمين من رفقاء السوء، قال تعالي: ﴿وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلاً * يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلاَنًا خَلِيلاً * لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلإِنْسَانِ خَذُولاً﴾ (١)

والرسول الكريم نبَّه إلى أهمية اختيار الرفيق، فقال ﷺ: «الرجل على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل»(٢)، وقال: «مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك، ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك (يعطيك)، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحًا طيبة، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد منه ريحًا خبيثة» (٣)

---

(١) [الفرقان: ٢٩:٢٧].

(٢) الترمذي.

(٣) متفق عليه.

نصائح عامة تخص مرحلة المراهقة:

هناك العديد من النصائح المهمة التي تفيد الآباء والأمهات في توجيه أبنائهم خلال هذه الفترة الحرجة:

بالنسبة لمواجهة مظاهر النمو الفسيولوجي يجب على الوالدين مراعاة ما يلي:

- شرح مظاهر البلوغ الجنسي للمراهقين حتى لا يكون هناك شعور بالحرج أو الارتباك أو القلق عندما تطرأ هذه المظاهر.
- توجيه المراهقين إلى الابتعاد عن الإفراط في السهر والابتعاد عن التدخين وحفلات اللهو غير البريء مما يستنفد حيوية الشباب.
- مساعدة المراهق على تقبل التغيرات الجسمية والفسيولوجية المختلفة، وفهم مظاهر النمو الفسيولوجي بصفة عامة على أنها تغيرات عادية لا تحتاج إلى قلق واهتمام خاص، وأنها ليست مظهرًا مرضيًا في صحة المراهق.
- تنمية اتجاه الاعتزاز بالبلوغ الجنسي والاقتراب من الرشد، مع عدم الإسراف في التركيز على مظاهر البلوغ واستثمارها بأساليب خاطئة.

بالنسبة لمشكلات المراهق الانفعالية يراعى الآتي:

- الاهتمام بمشكلات المراهق الانفعالية، ومساعدته في حلها وعلاجها قبل أن تستفحل.
- العمل على التخلص من التناقض الانفعالي والوجداني والاستغراق الزائد في أحلام اليقظة.
- مساعدة المراهق في تحقيق الاستقلال النفسي واستقلال الشخصية.

وفيما يتعلق بالسلوك الاجتماعي للمراهقين والمراهقات يراعى:

- تكوين علاقات جديدة أكثر نضجًا من الأقران (الأسوياء).

- التشجيع على الاستقلالية في الشخصية، والاعتماد على النفس
- الإعداد للزواج والحياة العائلية عن طريق التربية الجنسية السليمة.

وفي الناحية التربوية يجب ان يراعى:

- إكساب المراهق مجموعة من القيم والمعايير السلوكية السليمة.
- مساعدة المراهق في اختيار الأصدقاء الأسوياء.
- تكوين المفاهيم العقلية والمفاهيم الضرورية للحياة.
- توجيه المراهق إلى ضبط النفس والتحكم في الرغبات الجنسية والتمسك بتعاليم الإسلام من غض البصر، وحفظ الفرج، وعلاج فوران الرغبة الجنسية بالصوم. ويفضل الزواج المبكر للشباب إذا كان في استطاعتهم ذلك، فإنه علاج للانحرافات بمختلف أشكالها وصورها؛ اتباعًا لقول الرسول ﷺ: «يامعشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للنظر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وِجَاء» (أي: وقاية وحماية)[1]
- توجيه المراهقين (والمراهقات) إلى شغل أوقات فراغهم بما يفيد من خلال بعض الأنشطة الترويحية التي حث عليها الإسلام مثل: ألعاب الفروسية، والمصارعة، والصيد، والسباق، وغيرها من الرياضات المفيدة، وكذلك توجيه المراهقات بأنشطة مناسبة لهن مثل: تعلم الحياكة، وبعض المشغولات، كما يستحسن توجيه المراهقين من الجنسين إلى فضيلة العلم وأهميته؛ ليشغل المراهق أكثر وقته في القراءة والاطلاع.
- إمداد المراهق بالمزيد من المعلومات عن الأمراض التناسلية وطرق الوقاية والعلاج.

---

(١) متفق عليه.

- تجنيب المراهقين والمراهقات كل ما يثيرهم جنسيًا.
- مناقشة المراهقين والمراهقات والتعرف على أفكارهم ومشكلاتهم، وذلك لا يتأتى إلا من خلال العلاقات الجيدة بين الآباء والأبناء.

متى تبدأ تغيرات فترة المراهقة؟

عندما يصل الجسم إلى عمر معين (٨-١٣) سنة في الإناث و(١٠-١٥) سنة في الذكور يفرز الدماغ هرموناً يكون هو المسئول عن بداية هذه المرحلة.

يصل هذا الهرمون إلى الغدة النخامية في الدماغ وهي بدورها تقوم بإفراز هرمونين آخرين إلى الدم، واعتماداً على الجنس يعمل هذان الهرمونان.

كل هذه التغيرات التي تحدث في جسم الفتى أو الفتاة إنما هي نتيجة للرسائل الكيميائية التي تحدث في الجسم.

ونتيجةً لعمل الهرمونات يتغير الجسم من الشكل الطفولي لشكل البلوغ.

التحولات البيولوجية خلال المراهقة:

تحدث في هذه المرحلة طفرة في النمو وزيادة في سرعته لمدة ثلاث سنوات (١٠-١٤ عند الإناث) (١٢-١٦ عند البنين).

- يزداد الطول زيادة سريعة ويتسع الكتفان ويزداد طول الجذع وطول الساقين.
- يزداد نمو العضلات والقوة العضلية بصفة عامة.
- يزداد الوزن زيادة سريعة نتيجة لنمو العضلات والعظام.
- يتم النضج الهيكلي تماماً في هذه المرحلة.
- تتضح النسب الجسمية الناضجة وتتعدل نسب الوجه وتستقر ملامح وجه الراشد.

تكتمل الأسنان الدائمة ففي ما بين ١٧ سنة وحتى نهاية المرحلة تظهر أربع ضروس خلفية أخيرة تسمى ضروس العقل.

المراهق والتغذية:



عندما يبلغ المراهق تؤدي القفزة السريعة في النمو الجسدي إلى تضخم هائل في القابلية، فالصبي يحتاج إلى ٢٧٠٠ وحدة حرارية في اليوم، والفتاة تحتاج إلى ٢٢٠٠ وحدة حرارية. إن الكالسيوم مهم جدا للنمو العظمي، وثمةَ حاجة إلى كميات إضافية من الحديد لدعم الكتلة العضلية والمقدار الدموي عند الصبيان، وللتعويض عن الدم المفقود خلال العادة الشهرية عند البنات.

إن هذا الازدياد في المتطلبات الغذائية يأتي في وقت تكون العادات الغذائية رديئة جداً، فكلنا يعلم أن المراهقين في معظم أنحاء العالم يميلون لاستهلاك أغذية غير صحية! إذ يتناولون الطعام بسرعة، ويفضلون تناول الوجبات السريعة في المطاعم بدلاً من الطعام المغذي المطهي في المنزل إن هذه العادات لو استمرت لفترة طويلة وأصبحت النمط الغذائي الوحيد لدى المراهقين ستؤدي إلى مفعول مؤذ على صحتهم.

إن أكثر المشاكل الغذائية شيوعا خلال المراهقة هي النقص في الحديد وتشير الإحصاءات إلى أن ما يقرب من ٧٥٪ من المراهقين يعانون من هذه المشكلة! فإذا بدت ابنتكم تعبة، كسولة وميالة إلى سرعة الانفعال فقد يكون ذلك بسبب فقر الدم (الأنيميا)، وليس بسبب الحزن والاكتئاب، وهي تحتاج إلى معاينة طبية. كذلك فإن معظم المراهقين لا يحصلون من جراء تغذيتهم السيئة على الكميات الكافية من الكالسيوم والفيتامين (B) والماغنيسيوم التي تدعم عملية الأيض (الاستقلاب). تضيف إلى ذلك ميل الفتيات الكبير للخوض في أنظمة غذائية منحفة من دون استشارة طبية صحيحة، أو أنظمة غذائية نباتية تحرمهن من فوائد البروتينات في عملية النمو، وهذا نتيجة اعتناقهن لفلسفات حياتية تتلاءم مع تحدياتهن للمجتمع وتمردهن على كل ما يتناقض مع ثورتهن الداخلية وعقائدهن الخاصة.

مراحل المراهقة:

ويمكن تقسيم مرحلة المراهقة إلى مرحلتين أساسيتين (وإن قسمها البعض إلى ثلاث مراحل: المراهقة المبكرة - الوسطي - المتأخرة).

المرحلة الأولي:

والتي تتعلق ببداية البلوغ الجنسي وتنتهي في حوالي (١٥ سنة)، وهو العمر المقابل للتعليم الإعدادي، وبداية التعليم الثانوي.

المرحلة الثانية:

وتبدأ مع اكتمال التغيرات الجسمية، وتمتد إلى سن الرشد أي (١٨ سنة)، أو الرشد القانوني ٢١ سنة.

المرحلة الأولي: البلوغ (١٢ - ١٥ سنة).

بلوغ الحلم أو البلوغ الجنسي يعتبر حدثا مهمًا في حياة الإنسان حيث يتحول الفرد من كائن غير جنسي إلى كائن ناضج جنسيًّا.

وتعتبر هذه الفترة قصيرة جدًا حيث تتداخل فيها نهاية الطفولة وبداية المراهقة. والطفل في هذه المرحلة لا يعتبر نفسه طفلا بسبب التغيرات التي طرأت عليه، في حين أن الآباء والمعلمين يصرون على معاملته على أنه طفل، فيؤدي ذلك إلى التناقض والشعور بالاضطراب وعدم الأمن والقيام ببعض السلوكيات غير المرغوبة، ويتوقع المجتمع من الذكور والإناث في هذه المرحلة سلوكًا مختلفًا عن سلوكيات الطفولة.

وتتمثل مظاهر النمو في هذه المرحلة في الطمث (الحيض الأول عند البنات)، مع حدوث بعض التغيرات الجنسية الأخرى في مناطق مختلفة من الجسم، أي الاتجاه نحو اكتمال الأنوثة بمظاهرها الأولية والثانوية، أما عند الذكور فيتحدد بإفراز السائل المنوي لأول مرة وهو يتم تلقائيًا وأثناء النوم، وأيضا تحدث مجموعة من التغيرات الثانوية عند الذكور.

ويمكن عن طريق القياسات والفحوص والأساليب العلمية الحديثة معرفة ودراسة البلوغ الجنسي المبكر أو المتأخر.

ويمكن القول أيضًا بأن البنات يصلن إلى النضج الجنسي عندما يبلغن (٥, ١٢سنة إلى ٥, ١٤سنه) أما الذكور فيصلون إلى النضج الجنسي في الفترة من ١٤ - ١٥ سنة، ويرجع السبب في اختلاف سرعة النضج الجنسي إلى نشاط الغدد الصماء المسئولة عن بداية التغيرات الجنسية، وكذلك إلى عوامل الوراثة والظروف الصحية العامة للفرد وظروف التغذية.

ومن مظاهر النمو في مرحلة البلوغ:

النمو الجسمي: في البلوغ تحدث طفرة في النمو، فهي فترة تتميز بالنمو السريع، ويحدث مع البلوغ أربعة تغيرات جسمية مهمة تتمثل في:

حجم الجسم، ونسب أعضاء الجسم، ونمو الخصائص الجنسية الأولية، ونمو الخصائص الجنسية الثانوية.

بعد حدوث هذه التغيرات يتحول جسم البالغ من جسم طفل إلى جسم راشد، أو إلى الصورة التي سيكون عليها بعد ذلك أي في مراحل النمو التالية.

وترجع زيادة الوزن ليس فقط إلى الدهون، وإنما أيضًا إلى زيادة أنسجة العضلات والعظام، وبالإضافة إلى ذلك يحدث تغير في الشكل، والنسب، والبنية الداخلية للجسم.

وتمثل العضلات ٤٥٪ من وزن الجسم، وتحدث أكبر زيادة في العضلات في الفترة من ١٢ - ١٥ سنة.

ومع حدوث التغيرات في الطول والوزن تحدث تغيرات في نسب الجسم؛ حيث ينمو الرأس والأنف في البداية ثم الذراعان والساقان، واختلاف النسب يؤدي إلى الشعور بالخجل والحرج من شكل الجسم، ولا يصل جسم الإنسان إلى نسبته الطبيعية إلا في مراحله التالية.

وتظهر الفروق بين الجنسين في شكل الجسم بشكل أكثر وضوحًا عما سبق، فهناك الدهون التي تتراكم في مواضع معينة من جسم البنت أكثر من الولد، ويزداد جسم الذكور حجمًا بزيادة حجم العظام وكثرة أنسجة العضلات،ويزداد عرض الأكتاف ومحيط الصدر، ويترتب على ذلك زيادة قوة الدم وانخفاض معدل نشاط القلب عند الراحة، وزيادة القدرة على تحمل التعب والإرهاق.

وينمو الخصائص الجنسية الثانوية تزداد الفروق بين الذكور والإناث في المظهر، وتنشط الغدد الدهنية مما يسبب البثور التي يطلق عليها «حب الشباب»، ويحدث تغير في الصوت، مع ظهور شعر العانة والشارب واللحية.

وفي الإناث تزداد الأرداف عرضًا، وينمو الصدر، ويزداد الصوت نعومة، أمَّا الخصائص المشتركة بين الجنسين فتبدو في: ظهور شعر العانة، وشعر الإبط، ونشاط الغدد الدهنية، وما يترتب عليها من ظهور حب الشباب.

التغيرات الفسيولوجية والسلوكية أثناء البلوغ: يحدث الكثير من الأمراض غير الملائمة مثل التعب والكسل والإرهاق السريع، وكثيرًا ما يخطئ الآباء والأمهات عندما يكلفون الابن أو الابنة في هذه المرحلة بالكثير من الأعباء والمسئوليات، التي لا يقوي عليها.

ويجب أن نلاحظ هنا أن البالغ في هذه المرحلة يكون أقل قدرة على القيام بنجاح بكل الأعباء والمسؤوليات، مما يؤدي إلى الضغط النفسي، وزيادة التوتر العصبي، وزيادة الانفعالية.

وعادة ما تحدث اضطرابات هضمية بسبب التغيرات الغددية والتغيرات الداخلية في أعضاء الجسم.

ويشيع في هذه المرحلة حدوث الأنيميا (فقر الدم) بسبب عادات الطعام غير المنتظمة، ويعاني البالغ من آلام الصداع وآلام الظهر والهزال، وهذه الأعراض أكثر شيوعًا عند البنات بصفة خاصة في فترة الدورة الشهرية، وتمر هذه المرحلة بسلام إذا

كانت الصحة العامة للبالغ جيدة.

وعلينا أن نلاحظ أن التغيرات السلوكية نحو البلوغ تعتبر نتيجة للتغيرات الاجتماعية بالدرجة الأولي، وإن كنا لا ننكر أثر التغيرات الغددية والفسيولوجية في التوازن الجسمي. أي أن حالة البالغ المراهق تعتمد على درجة تفهّم المحيطين به لأحواله مع عدم الضغط عليه بأكثر مما يطيق. أما عن مقدار تأثير هذه التغيرات على البالغ المراهق، فهي تعتمد على درجة النضج وعلى معلوماته.. والإعداد النفسي الذي حصل عليه، فقد وجد أنه في حالة توفير معلومات غير صحيحة تتكون اتجاهات خاطئة نحو المراهقة والبلوغ، ونذكر من الجوانب السلبية ما يلي:

- الرغبة في العزلة والبعد عن الآخرين.
- عدم الرغبة في العمل وبذل أي مجهود أو القيام بأي نشاط.
- عدم التآزر بسبب اختلاف نسب النمو.
- الملل السريع من الأنشطة والرغبة في التغيير، ويبدو ذلك من رفضه الاشتراك في الأنشطة المختلفة، وأحيانًا يصاب باللامبالاة، والإحساس بالنبذ والرفض إذا لم يقبل الآخرون ما يقوم به.
- عدم الاستقرار النفسي والعضوي، حيث تتغير اتجاهاته مثلما يتغير جسمه مع الإحساس بمشاعر التوتر والقلق.
- الرفض والعناد حيث يوجد رفض ومعاداة للأسرة والأصدقاء والمجتمع عمومًا. ولذلك يغلب عليه الحزن والاغتمام، ويعارض الآخرين ولا يتعاون معهم، ويرفض رغباتهم، وتغلب عليه الغيرة من إخوته ويتصارع معهم، ويكون كثير الجدل والنقاش لمجرد المناقشة وإثارة المتاعب والمشاغبة فقط، ولكن لا تلبث هذه الحالة أن تتغير مع التقدم في العمر للمرحلة التالية.
- مقاومة السلطة والرغبة في الاستقلال، وفي هذه الفترة يحدث أكبر قدر من الصراع

والنزاع بين الأبناء والآباء وخاصة مع الأم، ويرجع السبب في ذلك لكون الأم هي الأكثر اتصالا بالمراهق داخل المنزل، وكلما وجد البالغ المراهق أنه لا يحقق نصرًا في نزاعه؛ ازدادت حدة مقاومته وعناده وقد يلجأ إلى الانسحاب ويصدر عنه أنواع مختلفة من سوء السلوك.

- الانفعالية الشديدة بسبب التوتر والاضطراب الناتج عن النمو والتغيرات الجسمية، حيث يكون المراهق شديد الحساسية، مع زيادة المخاوف المتوهمة، مما يؤدي إلى زيادة القلق والشك في كفاءته الشخصية والاجتماعية، ويظهر الشعور بالكآبة، وقد يشعر بأنه لم يعد محبوبًا أو مرغوبًا فيه.

- نقص الثقة في النفس، حيث يشك في قدراته وكفاءته، ويبدو أن هذا هو السبب في الكثير من سلوك الرفض والعناد. ويكون مفهوم الذات غير مستقر مما قد يكون سببًا في الأخطاء التي يقع فيها المراهق، حيث يرجع ذلك إلى رغبته في تأكيد ذاته.

وقد يعود السبب في نقص الثقة إلى نقص المقاومة الجسمية والتعب السريع، والضغوط الاجتماعية المتعددة، وتكليفه بأكثر مما يطيق، ونقد الكبار لطريقته وأسلوبه في أداء العمل، والاهتمام بمسائل الجنس بسبب نمو الأعضاء الجنسية ونمو الغدد الجنسية، وقد يشغل معظم تفكيره، ويحاول الحصول على بعض المعلومات الجنسية بأساليب مختلفة، وقد يلجأ إلى المصادر غير الدقيقة، وقد يؤدي ذلك إلى بعض المشكلات الجنسية، وخاصة ممارسة العادة السرية. ومع اكتمال النضج تنحصر المشكلات وتقل حدتها خاصة، إذا توافرت ظروف تربوية جيدة.

استغراق وقت المراهق في أحلام اليقظة: وهي من أفضل وسائل قضاء الوقت عند المراهق في سن البلوغ؛ حيث يكون بطلها المراهق نفسه، وهي مصدر مهم للتعبير عن انفعالاته وإشباع دوافعه. وكلما زاد اندماج المراهق البالغ في هذه الأحلام؛ كلما ازداد بعدًا عن الواقع ونقص تكيُّفه الاجتماعي.

الحياء الشديد: زيادة حياء المراهق؛ حيث يشعر بالخجل الشديد من أن يراه أحد أثناء

تغيير ملابسه -مثلا- أو أثناء الاغتسال، وهذا الشعور يأتي نتيجة للتغيرات الجسمية، ولكن ذلك يعتبر أساسًا للشعور الأخلاقي فيما بعد؛ حيث إن الحياء شعبة من الإيمان.

النمو العقلي والمعرفي: يستمر التغير الكمي والكيفي، حيث يصبح المراهق في مرحلة البلوغ أكثر قدرة على إنجاز المهام العقلية بسهولة وسرعة وكفاءة، وتحدث أيضًا تغيرات في طبيعة العمليات المعرفية الصورية، وهي المرحلة الرابعة في النمو العقلي والمعرفي عند الإنسان.

وهذا النمو يمكّن المراهق من التفكير بدرجة عالية من المرونة في بيئته وعالمه، ويستطيع تناول المفاهيم المجردة، وتصبح العمليات المعرفية أكثر ارتباطًا بأنماط السلوك، ويستخدم المراهقون الاتجاه الفرضي الاستنباطي، وهم بذلك أقرب إلى التفكير العلمي والاكتشاف العلمي، ويصاحب ذلك نمو في مفهوم الزمن والقدرة على إدراك المستقبل ووضع الأهداف.

والقدرة على التفكير المجرد تجعل المراهق في موقف يستطيع معه أن يتساءل عن الحكمة من الأخذ بقضايا، أو بأوضاع معينة، كان يسلم بها دون مناقشة في المراحل السابقة.

وتلعب التغيرات العقلية والمعرفية دورًا مهمًا في مساعدته على التوافق مع المطالب التربوية والمهنية المعقدة.

ويترتب على نمو المراهق المعرفي والعقلي تغير في علاقته بالآخرين، وفي سمات شخصيته، وفي تخطيطه لمستقبله التعليمي والمهني مع زيادة الاهتمام بالأمور السياسية والاجتماعية والاقتصادية والدينية، وكذلك ينشغل المراهق بالتفكير في ذاته فيزداد عنده الاستبطان والتأمل الذاتي، والتحليل الذاتي، ويتميز هذا التفكير بقدرة المراهق على فحص أفكاره ومشاعره وسمات شخصيته ومظهره، وتقويمها ونقدها، ويترتب على ذلك زيادة الشعور بالذات، مما يجعل المراهق ينشغل بنفسه أكثر مما ينجذب إلى الآخرين أو يجذبهم إليه، وفي هذه المرحلة يهتم المراهق بالمسائل العقلية المجردة مثل الأفكار الفلسفية كالحرية وغيرها، ويسير النمو العقلي تدريجيًا نحو الاستقرار الذي يحل بالمراهق مع الرشد.

النمو الانفعالي:

يتفق العلماء على أن مرحلة المراهقة تمثل أزمة، ويطلق عليها البعض اسم (مرحلة الضغوط والعواصف)، ويجمع العلماء على أن أزمة المراهقة تختلف من مجتمع إلى آخر.

إذن، فالأزمة ليست لأسباب داخلية، ولكن نتيجة لأساليب استجابات البيئة للمراهق، وبالتالي يمكن القول: إنه ليس من الضروري أن يمر جميع المراهقين بسوء التوافق والاضطراب النفسي.

ومن الباحثين من يقسم أشكال المراهقة إلى المراهقة التوافقية، والمراهقة الانسحابية الانطوائية، والمراهقة العدوانية المتمردة، والمراهقة المتقلبة. وتختلف الأنماط الانفعالية في المراهقة عنها في الطفولة في نوع المثيرات، وفي أساليب التعبير عنها، فالمراهق يغضب بسبب النقد أو السخرية من الأصدقاء أو الوالدين أو المعلمين، وحين يحرم من بعض الامتيازات التي يعتبرها من حقه أو حين يعامل كطفل، وحين لا تستقيم في نظره الأمور، وحين يعجز عن فعل شيء يريده، وحين يتدخل آخر في شئونه، أو يقطع عليه أفكاره.

ويشعر بالإحباط إذا ما أعيق عن إشباع حاجاته إلى الاستقلال. وأحيانًا ما يستخدم المراهق العنف والعدوان الصريح والصراخ، والبكاء عند الإناث، ولكنه تدريجيًّا يتحكم فيها، ويحلّ محلها مسائل التعبير اللفظي، وتختلف صور التعبير العدواني باختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي للمراهق، وتزول مخاوفه السابقة، ويعاني من مخاوف جديدة ترتبط بالمواقف الاجتماعية، ويزداد شعوره بالخجل والارتباك بسبب شكله أو مظهره أو ملابسه.

كما أن الامتحانات تمثل مصدرًا رئيسيًّا لقلق المراهق، وخاصة بسبب المبالغة في تقدير الشهادات، ويحدث القلق أيضًا بسبب العلاقة بين الجنسين، وصعوبة تكوين صداقات، ونقص وسائل الملاءمة، وبسبب الاختيار التعليمي والمهني، وإزاء بعض الموضوعات الدينية والصحية، وبعض المشكلات الشخصية، مثل: عدم القدرة على الضبط الانفعالي. وهذه الانفعالات غير المريحة قد تدفع المراهق إلى اتخاذ أسلوب أو آخر من الأساليب اللاتوافقية التي قد تساعده - ولو مؤقتًا - على التخلص من ذلك التوتر الذي

يعانيه، ومن هذه الأساليب الشائعة: المبالغة في المثالية، والنشاط الزائد، والإغراق في أحلام اليقظة، والتقمص، والانعزال والانزواء.

النمو الاجتماعي:

من أهم مطالب النمو في هذه المرحلة تحقيق مطالب التوافق الاجتماعي والتوافق النفسي، ويزداد بُعد المراهق عن الوالدين، ويقضي معظم وقته مع الرفاق مما يجعل للجماعة أثر كبير على سلوكه واتجاهاته، وحتى يحقق المراهق مكانة في جماعة، ويصبح عضوا مقبولا يزداد تأثره بهذه الجماعة، ولذلك يلتزم بالانضباط السلوكي، وقد يتخلى عن تفوقه الدراسي حتى يظل مقبولا من الجماعة إذا تعارض تفوقه مع أهداف الجماعة، ومع تقبلها له.

ومن أخطر مشكلات المراهق تفضيله لمعايير الجماعة التي تتعارض مع معايير الكبار والوالدين، ومن هنا قد يحدث الصراع بين الآباء والأبناء المراهقين، عندما يصر الأب على رأي، ويصر المراهق على معارضة هذا الرأي حتى يستقيم تفكيره، ويلتزم بمعايير جماعته، وهنا نجد صراع المراهق الذي يعيش بين توقعات الوالدين منه، وتوقعات جماعة الرفاق منه، فهو يريد أن يكون محبوبًا من والديه، مقبولا من رفاقه، وعادة ما يختار معيار الجماعة بسبب حاجته إلى النمو الاجتماعي الخارجي.

وفي المراهقة أيضًا تظهر أنواع من الجماعات يطلق عليها اسم العصابات، كما يتم تكوين الجماعات الحميمة، فيختار المراهق أو المراهقة أحد الأشخاص، يجعله موضع سره، وهذا الصديق يشبع في المراهق الكثير من حاجاته الاجتماعية، ويقضي معه معظم الوقت، وعادة ما يكون هذا الصديق من نفس الجنس، ولديه نفس الميول والقدرات، وتكون العلاقة بينهما وثيقة، وعلى الرغم من الاختلافات التي قد تنشأ بينهما، فإن صلة الصداقة تكون أقوى بكثير، أي أن جماعة الرفقة الحميمة تتكون فقط من صديقين، وقد تتكون الجماعة (الشلة) من عدة أصدقاء حميمين، ويتركز نشاطها في المذاكرة الجماعية أو الذهاب إلى النادي أو إلى السينما أو مشاهدة المباريات الرياضية أو محادثات التليفون، والمراهق يساير معايير (الشلة) التي ينتمي إليها.ثم تتكون الجمهرة وهي أكبر من (الشلة)، وقد تتكون من عدة (شلل)، وليس من الضروري أن يكون الأعضاء هنا

متجانسين، وقد يوجد فيها أفراد من الجنس الآخر، وتكون ذات أنشطة اجتماعية.

والجماعة المنظَّمة هي التي تنظمها المدرسة أو النادي أو أي مؤسسة اجتماعية يشترك فيها المراهقون لممارسة النشاط الاجتماعي، وبإمكان مثل هذه الجماعات إذا أحسن تنظيمها وإدارتها أن تشبع الكثير من الحاجات الاجتماعية لدي المراهقين.

وبعض المراهقين ذوو العلاقات الاجتماعية السيئة ليس لهم من نشاط سوي التسكع على نواصي الطرقات، مكونين أنواعًا من العصابات، ويقومون بسلوكيات لا أخلاقية في المجتمع، وقد يقومون ببعض أعمال العنف.

ويحاول المراهق أن يتقمص شخصية أحد الكبار وتقليده، ويبدو ذلك واضحًا في سلوك التدخين الذي هو في الأصل عبارة عن تقليد لسلوك بعض الكبار، ويظهر أيضًا في الرغبة في قيادة السيارة.

ومن السلوكيات الاجتماعية المهمة أيضًا العلاقة بين الجنسين، حيث يتحول المراهق من النفور من الجنس الآخر في المرحلة السابقة، إلى الشغف به، ومحاولة استراق البصر والسمع، ويرتبط ذلك بالنمو الفسيولوجي الذي حدث للمراهق.

وتنشأ ميول جديدة نتيجة للتغيرات الجسمية والاجتماعية، والجنس والذكاء والبيئة هي التي تحدد ميول المراهق، وتنقسم هذه الميول إلى ثلاثة أقسام، تتمثل في: الميول الاجتماعية، والميول الشخصية، والميول الترفيهية.

وترتبط الميول الاجتماعية بالأنشطة الاجتماعية التي يساهم فيها، وتتمثل في خدمة البيئة والميول السياسية الداخلية والخارجية، أما الميول الشخصية فتظهر في سلوكهم الشخصي؛ متمثلاً في ارتداء أنواع معينة من الملابس، وفي طريقة تصفيف الشعر، وهذا السلوك يهدف إلى تحقيق نوع من التقبل الاجتماعي عن طريق الالتزام بمعايير الجماعة من ناحية، ويهدف تحقيق المراهق لذاته كشخص، وهذا يؤدي إلى ظهور الموضات والتقاليع بين شباب المراهقين.

ومع الاهتمام بالجنس الآخر يهتم المراهق بملبسه ومظهره أمام البنات، وتظهر لديه رغبة في الاستقلال تبدو في مقاومته لسلطة الكبار آباء أو معلمين، ويؤدي ذلك إلى الكثير

من الصراعات والمشكلات معهم، وتظهر عليه الميول للتمرد، ويفكر المراهق في طريقة للكسب حتى يُغطي احتياجاته، وتتوقف هذه الميول على القيم السائدة في المجتمع.

والمراهق في حاجة إلى مساعدته على التعرف على ميوله واتجاهاته وقدراته واستعداداته عن طريق خدمات التوجيه والإرشاد التعليمي والتربوي والمهني، وهي خدمات لابد من توفيرها في المدارس.

ويشكو المراهق عادة من القيود المدرسية والواجبات، فهو غير راضٍ عن المعلمين ولا عن المواد الدراسية. ويتأثر ميل المراهق بنجاحه في مواد معينة، وباتجاهه نحو معلميه، ويُظهر المراهقون نفورًا من المواد المشهور عنها أنها صعبة مما قد يعرضهم للفشل، هذا عن الميول الشخصية.

أما الميول الترويحية فهي محدودة بسبب ضغط العبء المدرسي، ويفضل المراهق الأعمال الرياضية التي تتطلب بذل مقدار كبير من الطاقة، وتقع السباحة على قمة الهوايات الرياضية، أما الفتيات فيستمتعن بمشاهدة الرياضة.



وتقل ميول القراءة في هذه المرحلة عن ذي قبل، ويفضل الشباب القراءة حول الاختراعات والعلوم، أما البنات فيفضلن القصص الرومانسية، ويفضل كلا الجنسين قراءة المجلات على قراءة الكتب، ويحبون القصص الفكاهية، ويفضل المراهقون مشاهدة الأفلام الرومانسية - بالنسبة للبنات -، وأفلام المغامرات والأفلام الكوميدية - بالنسبة للبنين.

ويُعدُّ الذهاب إلى السينما من الأنشطة المهمة في حياة المراهقين، ويحبون كذلك الاستماع لشرائط الكاسيت، ومشاهدة التليفزيون وأفلام الفيديو، ويا حبذا أن تكون الأفلام والكاسيت تنمي لديهم اتجاهات إيجابية، بدلاً من انحلال الأخلاق مما يشاهدون أو يسمعون والبعض يفضل سماع الموسيقي أثناء المذاكرة، وتتعرض برامج التليفزيون لنقد المراهقين، لأنها لا تشبع حاجاتهم، ويقضي المراهقون وقتًا كبيرًا في أحلام اليقظة، ويؤثر ذلك على تكوين مفهوم غير واقعي عن الذات، ومع ذلك فهو مفيد في حل الصراع النفسي.

النمو الخُلُقي:

يتعلم المراهق أيضًا ما تتوقعه الجماعة ويشكل سلوكه في هذا الإطار، ومعني ذلك أن المراهق يحل المبادئ الخلقية محل المفاهيم السابقة، كما يحل الضوابط الداخلية للسلوك محل الضوابط الخارجية، فيصبح هو مصدر الضبط، وليس المعلمون أو الوالدان.

ويقع المتعلمون أو الآباء في بعض الأخطاء عندما لا يهتمون بتدريب المراهق على إدراك العلاقة بين المبادئ الخاصة التي تعلمها سابقًا، والمبادئ العامة التي تعد جوهرية في ضبط السلوك في المراهقة وفي المراحل التالية.

ولا يكون المراهق مستعدًّا لتقبل المفاهيم الأخلاقية دون أن يقتنع بها، ويؤدي ذلك إلى قلق المراهق واضطرابه.

ويظهر في حياة المراهق ازدواجية المعايير حيث إن ما هو مسموح به للذكور غير مسموح للبنات، وهناك كذب مقبول وآخر غير مقبول، وهناك الغش في الامتحانات، ومغازلة الجنس الآخر، وكلها أفعال يتساهل فيها المجتمع، وإذا شاع ذلك فإنه دليل على انهيار القيم، والمراهقة تعكس صورة المجتمع، وعلى المربين والآباء أن يراعوا ذلك.

وفي هذه المرحلة تظهر قوة الضمير ومشاعر الذنب، وهي استجابة انفعالية تحدث حين يدرك المراهق أن سلوكه لا يلتزم بالمعيار القيمي، ويحدث في هذه المرحلة أيضًا الإحساس بالعار.

وتعتبر المراهقة مرحلة البحث عن الكمال، ولذلك يضع المراهقون معايير أخلاقية مرتفعة يصعب الوصول إليها، ويشعر المراهق بالذنب بسبب عجزه عن الوصول إليها.

وتتميز المراهقة أيضًا بأنها مرحلة يقظة دينية، ويزيد اهتمام المراهق بالأمور الدينية، كما أنه مطالب بممارسة العبادات بشكل جيد وجدي، بالإضافة إلى أن بعض الأحداث التي يمر بها مثل فقد شخص عزيز تجعله يقترب أكثر من النواحي الدينية.

وقد يظهر الشك الديني لدي بعض المراهقين، وهو أشد عند الذكور منه عند الإناث، وهو أقل حدوثًا لدى أبناء الأسر التي تهتم بأمور الدين.

ويعتبر الشك جزءًا من النمو المعرفي العام، وإذا توافرت للمراهق رعاية دينية مستنيرة، فإنه يصل إلى الاعتقاد الجيد والسليم.

نمو الشخصية: يشعر المراهقون بصفاتهم الموجبة مقارنة بأصدقائهم، ويساعدهم ذلك على تحسين شخصياتهم على أمل زيادة تقبلهم الاجتماعي.

والمراهق الذي يستطيع أن يحب نفسه يكون أكثر توافقًا من مراهق آخر تكون صورة شخصيته سالبة، فهو لا يتقبل ذاته.

وترجع بعض التغيرات التي تطرأ على شخصية المراهق إلى أثر الضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها، وخاصة في السمات المتصلة بجنسه، فالمخاطرة والإقدام من سمات الفتيان، أما الرقة والمحافظة فهي من سمات الفتيات. ومعرفة المربين للأسس الصحيحة التي يقدر بها المراهقون بعضهم البعض يفيدهم في فهم شخصية المراهق.

ومستوي الطموح يلعب دورا مهمًا في مفهوم الذات عند المراهقين، فعادة ما تكون أهداف المراهق أكبر من قدراته؛ مما يجعله يفشل في تحقيق أهدافه، ويعرضه إلى القلق واللجوء إلى الحيل اللاشعورية.

والمراهق بصفة عامة في حاجة إلى اكتساب وعي ذاتي بنفسه وبأهدافه، كما يحتاج إلى فهم أكبر للعالم الذي يعيش فيه.

العلاقات مع الأسرة والأقران والمجتمع:

في مرحلة المراهقة المبكرة يتسارع النزوع للانفصال عن الأسرة وتزداد المشاركة في الأنشطة مع الأقران، ويعد التخلي عن طراز الأسرة من ناحية اللباس والميل لتفضيل لباس مجموعة الأقران الموحد التعبير الرمزي عن هذا التحول، وتؤدي مثل هذه التغيرات الأسلوبية عادة إلى تضاربات وخلافات تكون في الحقيقة حول النفوذ والسلطة أو صعوبة تقبل الانفصال. لا يمكن عد جميع المراهقين متمردين ولا جميع الآباء رافضين لقبول الانفصال كعلامات على التمرد، ويستمر معظم المراهقين بالسعي الحثيث لإرضاء والديهم حتى يختلفون معهما في بعض الأمور. ويندمج صغار المراهقين عادة في مجموعات

من الأقران من نفس الجنس. وإن النكات البذيئة، والسخرية الموجهة ضد أفراد من الجنس الآخر، والإشاعات التي تتحدث عمن (يحب) من، كلها تشهد على ازدهار الاهتمام الجنسي. يعد الانتماء تام الأهمية، ففي الصداقة بين فرد وآخر قد يختلف الفتيان عن الفتيات في أمور هامة، فصداقات الإناث تتركز على الثقة المتبادلة، في حين تتركز صداقات الذكور أكثر على الفعاليات المتبادلة والمنافسة. وتتركز علاقة المراهق الصغير مع المجتمع على المدرسة، ويستلزم الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى الصفوف الأعلى (الإعدادية) التخلي عن حماية المنزل واستبداله بمؤثرات إضافية وبالمسئولية المتعلقة بالانتقال من صف إلى صف أعلى. وهذا التغيير في بنية المدرسة يعكس التغيرات المتعلقة بالانفصال عن الأسرة ويعززها.

يؤدي البلوغ عادة إلى علاقات متوترة بين المراهقين وآبائهم، وكجزء من الانفصال يبتعد المراهقون عن والديهم، ويغيرون اتجاه الفعالية العاطفية والجنسية باتجاه العلاقات مع أقرانهم. تصبح المواعيد مع الجنس الآخر أحياناً كبانعة صواعق في شجارات الوالدين مع الطفل، حيث تكون القضية الحقيقية هي الانفصال أكثر من الجزئيات الأخرى (مع من) أو (إلى أي ساعة). وعند ازدياد المواعيد تقل الحاجة إلى الانتماء إلى مجموعات من نفس الجنس، وتبقى الجاذبية الجسدية وكذلك الشعبية عوامل حاسمة في علاقة الطفل مع الأقران وفي تقدير الذات. إذ يعاني الأطفال المصابون في علاقة الطفل مع الأقران وفي تقدير الذات، إذ يعاني الأطفال المصابون باختلافات مرئية كانشقاق الشفة مثلاً من خطر تطور مشاكل في المهارات الاجتماعية والثقة بالنفس وقد يجدون صعوبات أكبر في تأسيس علاقات ترضيهم. ويبدأ أطفال المراهقة المتوسطة عادة في التفكير جدياً فيما سيصبحون في مستقبلهم، وهو سؤال كان سابقاً مجرد سؤال نظري افتراضي لا يجر للطفل أي متاعب. وفي هذه الفترة يتطلب الموضوع تقييم الذات وتقييم الفرص المتاحة. وفي مرحلة المراهقة المتوسطة يكون وجود أو غياب مثل أعلى واقعي موثوق لكل منهم أمراً حاسماً، مقارنة مع المثل الأعلى الأكثر مثالية في المراحل السابقة.

دور الأهل وأطباء الأطفال خلال هذه الفترة:

يتوافق النمو الجسدي والانشغال بالبدن والاهتمام الجنسي مع النضج الجنسي، في حين قد يتوافق كل من التقدم المعرفي والانفصال وتغيرات السلوك الاجتماعي بشكل أكبر مع العمر الزمني أو المرحلة الدراسية. وإن عدم التوافق بين العمر الزمني والنضج الجنسي يزيد ضغوط مرحلة المراهقة الباكرة. وبشكل عام يتمتع الذكور ذوي النضج المبكر بنجاحات اجتماعية أعظم وبتقدير أعلى للذات من ذوي النضج المتأخر، أما في الفتيات فالعكس هو الصحيح إذ يترافق النضج المبكر مع أداء مدرسي أضعف وتقييم أدنى للذات. ويحمل صغار المراهقين عادة استفسارات حول التغيرات الجسدية والجنسية التي يتعرضون لها،وتتباين الأسئلة الاستفسارية عند المراهقين في المجتمعات متعددة الثقافات المدنية والريفية، وذلك من الأسئلة الساذجة إلى الأسئلة اللاذعة التي تنم عن الجهل. فالأسئلة المفتوحة حول المشاكل الشائعة التي تواجه المراهق الصغير يمكن أن تقدم معلومات حول المستوى المعرفي وتساعد في تحري احتمالية السلوك الخطر، وذلك سواء كانت حول اشتراكه في عصابة أو مجموعة من الأشرار أو ولائه لقواعد الأسرة التي تبدو غير مبررة. ويحتاج الوالدان والأطفال عادة إلى المساعدة للتمييز بين عدم الارتياح الطبيعي في هذه المرحلة وبين السلوك الذي يستدعي اهتماماً حقيقياً، فشعور المراهق بعدم الارتياح عن جسمه طبيعي، أما الاعتقاد بأن الجسم مفرط الوزن ويحتاج إلى الحمية رغم وجود دلائل مادية على عكس ذلك فهو مقلق ويستدعي الاهتمام. وكذلك يعد طبيعياً السعي إلى الاستقلالية عن طريق رفض فعاليات العائلة والحاجة إلى الخصوصية وزيادة الجدالات، أما الانعزال المفرط أو الرفض والمعاكسة فهو علامة على وجود اضطراب وظيفي ويعد طبيعياً أيضاً الاهتمام بالجنس. وأيضاً يعد طبيعياً الارتباك واللاارتياح في بداية المرحلة الإعدادية، لكن استمرار الفشل في التكيف رغم مضي عدة أسابيع يوحي بمشكلة أكثر خطورة.

المرحلة الثانية (١٥: ٢١ سنة):

وهي مرحلة وسط بين المراهقة والرشد، وتبدأ مع التعليم الثانوي بين سن (١٥ -

١٦ سنة)، وبوصول الشاب إلى عمر (٢١ سنة) يصبح راشدًا بحكم القانون، وإن كان بعض الدارسين يري أن نهاية هذه المرحلة تنتهي بسن الخامسة والعشرين؛ لأنها السن التي تحدث عندها تحولات مهمة في حياة الفرد، حيث يتخرج في الجامعة، ويحاول الالتحاق بالعمل، ثم الزواج وتكوين الأسرة بعد ذلك. ويطلق البعض على هذه المرحلة (المراهقة المتأخرة).

من مظاهر التغير في هذه المرحلة:

النمو الجسمي: تنخفض سرعة النمو الجسمي مما يساعد على إحداث التكامل بين مختلف وظائف الجسم العضلية. ويستقر الطول والوزن حيث تكون الزيادة ضئيلة جدًا، وتوضح الدراسات أن النمو الجسمي يسير باضطراد حتى عمر (١٥ سنة) عند البنات، وحتى عمر (١٧ سنة) عند الذكور، أي أن النمو الجسمي في هذه المرحلة يصل إلى مرحلة الثبات والاستقرار، ونلاحظ ذلك أيضًا في الجوانب السلوكية.

وتتزايد الفروق بين الجنسين في الوزن أكثر من الفروق في الطول، لأن الوزن يتأثر بظروف التغذية، وأيضًا بسبب الظروف البيئية والاجتماعية والثقافية.

وفي هذه المرحلة يختفي عدم التناسب بين أجزاء الجسم تدريجيًا حتى يصل إلى النسب الصحيحة، ويصل إلى الشكل الجيد للرجل الناضج أو المرأة الناضجة.

ومع نهاية هذه المرحلة تكتمل الخصائص الجنسية الثانوية والوظائف الأولية، ويزول حَب الشباب وغيره من أمراض الجلد، ويظهر ضرس العقل.

وأسرع معدلات النمو في هذه المرحلة تكون في القلب، حيث يصل لحجمه الكامل في سن (١٨) بالنسبة للذكور، وفي سن (١٧) بالنسبة للإناث، وتصل سعة الرئتين عند الإناث إلى قمة النضج في سن (١٧) أيضًا، بينما يتأخر نضجها عند الذكور.

أما عن صحة الجسم، فإن هذه المرحلة مرحلة صحية جيدة ومقاومة للأمراض، وتنخفض نسبة الوفيات انخفاضًا كبيرًا، وترجع معظم الوفيات إلى الحوادث أكثر منها إلى المرض، وقد يعاني بعض الشباب من الصداع واضطرابات الجهاز الهضمي، ومن توهم

المرض أحيانًا، رغبة في الهروب من تحمل بعض المسؤوليات.

ويكتمل التآزر الحركي، وتزداد القدرة على التحكم في أجزاء الجسم المختلفة، ويزداد تعلم المهارات الحركية المعقدة.

النمو العقلي: بعد تجاوز سن البلوغ يصبح الأفراد أكثر تعودًا وقدرة على استخدام العمليات الصورية، وخاصة في المجالات التي ترتبط بالتخصص الدراسي والمهني وتزداد القدرة على التحصيل، وتزداد القدرة على الاتصال العقلي مع الآخرين، كما تزداد القدرة على اتخاذ القرارات، والاستقلال في التفكير، ويطرد نمو التفكير المجرد، والتفكير المنطقي، والتفكير الابتكاري، ويستطيع الشاب حل المشكلات المعقدة.

النمو الانفعالي والوجداني: تخف تدريجيًا الحدة الانفعالية التي كانت موجودة في المرحلة السابقة مع توافر أنماط توافقية تتناسب مع المطالب الجديدة؛ ويتعرض الشباب في هذه المرحلة للتوتر الانفعالي بسبب المشكلات الجديدة التي يتعرض لها، والتي يكون السبب فيها هو التمرد على الكبار وسلطتهم.

وتزداد القدرة على التحكم في الانفعالات، ويكون انفعال الغضب هو الانفعال الأكثر حدوثًا، أما مشاعر الحب فهي تتوجه إلى شخص من الجنس الآخر مع إضفاء الصفات المثالية عليه، ولا يعني ذلك التخلي عن المشاعر الوجدانية الموجهة نحو جماعة الأصدقاء من نفس الجنس.

والشباب في هذه المرحلة قادر على مواجهة المشكلات بطريقة موضوعية، وقادر على اتخاذ القرارات والسعي لتحقيقها ما لم تتوفر أدلة على خطأ هذه القرارات، ومعظم المشكلات التي تظهر في هذه المرحلة ترتبط بالجاذبية الشخصية والتوافق الاجتماعي والأسري والتفوق والنجاح الأكاديمي والعلاقات الجنسية.

وتتحدد ميول الشباب بعاملين هما: البيئة والجنس، وتظهر أهمية الجنس هنا، لأن هذه الفترة هي التي تحدد نهائيًا نمط السلوك المناسب لكل من الذكور والإناث.

وتوجد ميول مشتركة بين الجنسين أهمها ما يتصل بالميول الشخصية والمظهر

والاستقلال والمستقبل.

النمو الاجتماعي: تضيق دائرة الأصدقاء الحميمين، وتتسع دائرة الجماعات، ويتجه اهتمام الشباب إلى اكتشاف عالم الجنس، وتزداد رغبة الشاب في الاعتراف به كفرد، ومحاولة الابتعاد عن الذوبان في شخصية الجماعة.

وينمو الاستبصار الاجتماعي لدى الشباب، ويصبحون أكثر قدرة على الحكم على الآخرين، ولذلك يحققون التوافق الاجتماعي بدرجة أفضل. وبزيادة المشاركة الاجتماعية تزداد الكفاءة الاجتماعية، وينتج عن ذلك زيادة الثقة في النفس.

النمو الخلقي: مع زيادة النمو والخبرة تتكون مفاهيم محددة عن الصواب والخطأ، وعن الخير والشر، والحق والباطل، والفضيلة والرذيلة، وبذلك يصبح أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الجديدة.

ومن الأمور التي تعوق النمو الأخلاقي في هذه المرحلة زيادة التسامح مع بعض صور السلوك اللا أخلاقي، مثل الغش، والانحراف، والفساد بدون عقاب.

وتعتبر وسائل الإعلام مسئولة عن انهيار أخلاق الشباب بسبب ما تنشره من قصص الفساد. ولذا؛ فإن حاجة الشباب إلى التدين في هذه المرحلة من الأمور المهمة، حيث إن الدين هو مصدر القيم المطلقة التي تمثل أعلي مستويات النمو الخلقي، وهو الذي يعصم الشباب من الوقوع في الخطأ.

نمو الشخصية: من أهم المسائل هنا مسألة تحديد الهوية،وهي ليست مجرد عمل شخصي فردي، بل إنها مهمة معقدة، ذلك أن أنماط تكوين الشخصية تختلف بين الشباب وبين جماعاتهم بسبب التأثيرات الاجتماعية والضغوط الثقافية العامة والفرعية، عندما يكون المجتمع بسيطًا يسهل تكوين الشخصية، أما في المجتمعات المركبة المعقدة يكون تكوين الشخصية أكثر صعوبة.

والفرد يبحث عن الأدوار الشخصية والاجتماعية والمهنية التي يتوقعها المجتمع منه ويوافق عليها، أو عن أدوار شديدة الخصوصية وغير عادية، وبعض هذه الأدوار يكون

إيجابيًا مثل دور الفنان، وبعضها يكون هدامًا مثل الإدمان.

أما الهوية الجنسية فهي سهلة الاكتساب؛ لأنها تخضع للتكوين البيولوجي. وبالنسبة للهوية المهنية فهي ترتبط بشغل عمل يقدره المجتمع، مع ملاحظة أن إتقان العمل يرفع درجة تقدير الذات، أما إذا كان من العمالة الزائدة أو البطالة المستترة، فإن ذلك يؤدي إلى زيادة الشك في الذات، وغموض الهوية ونقص تقدير الذات.

ونجاح الشاب في تكوين الشخصية يساعده على الانتقال الجيد إلى مرحلة الرشد، أما الفشل في ذلك فيؤدي إلى الاغتراب، أي رفضه للمجتمع وقيمه، مع ظهور الشعور بالوحدة، وقد يصل هذا الشعور إلى حد الإدمان أو الانحراف أو الانتحار أو انفصام الشخصية، وهذا يفرض علينا توفير الخدمات النفسية والدينية للمراهقين.

التطور المعرفي والأخلاقي:

يكثر المراهقون في هذه المرحلة من الاستفسار والتحليل وذلك لانتقالهم إلى التفكير العملياتي المنهجي، وتعزز التساؤلات حول المفاهيم الأخلاقية من تطور الآراء الشخصية حول الأخلاق، وتبدو هذه الآراء عادة مصممة لتجيز الرغبة الجنسية للمراهق (كل ما أريده جائز)،وقد يعتنق المراهق في حالات أخرى آراء أشد تشدداً من آراء الأبوين، كرد فعل ربما على القلق المتولد من ضعف الضوابط التقليدية، ويكون للمرونة الناشئة في تفكير المراهق آثاراً ضارة بعلاقاته بذاته والآخرين.

تقدير الذات:

في هذه المرحلة تبدي مجموعة الأقران تأثيراً أضعف على اللباس والفعاليات والسلوك. حيث يجرب الطفل في مرحلة المراهقة المتوسطة عادة شخصيات مختلفة، ويغير أنماط اللباس ومجموعات الأصدقاء والاهتمامات من شهر لآخر. يفلسف العديد منهم معنى الحياة ويتساءلون (من أنا؟ ولم أنا هنا؟)، وقد يكون من الصعب تمييز الشعور الجامح بالاضطراب والاهتياج الداخلي والبؤس التي تكون شائعة عن وجود مرض نفسي. وقد تميل الفتيات إلى تمييز أنفسهن وأقرانهن تبعاً للعلاقات المتبادلة (أنا فتاة ذات أصدقاء مقربين). بينما يركز الفتيان بشكل عام على المقدرات (أنا جيد في الرياضة).

جدول يبين القضايا الرئيسية في المراهقة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة:

المتغير	المراهقة الباكرة	المراهقة المتوسطة	المراهقة المتأخرة
العمر بالسنوات	من ١٠-١٣ سنة	من ١٤-١٦ سنة	١٧-٢٠ وما بعد
تصنيف النضج الجنسي SMR	١-٢	٣-٥	٥
التغيرات الجسدية	صفات جنسية ثانوية، تبدأ بنمو سريع غير متناسب	يبلغ النمو الطولي ذروته، يتغير شكل وتكوين الجسم، يظهر العد والرائحة، بدء الحيض أو الاحتلام	نمو أبطأ
التغيرات الجنسية	يتفوق الاهتمام الجنسي عادة على الفعالية الجنسية	تجيش الدافع الجنسي، والتجريب والأسئلة حول التوجه الجنسي	تعزيز الهوية الجنسية
معرفياً وأخلاقياً	العمليات المنطقية، الأخلاقيات التقليدية	ظهور التفكير المجرد، أسئلة استفسارية، التمحور حول الذات	المثالية، والقطعية (الحتمية)
مفهوم الذات	الانشغال بتغيرات الجسم، الشعور بالذات	الاهتمام بالجاذبية، ازدياد الاهتمام بالأراء الذاتية	تصور ثابت نسبياً عن الجسم
العائلة	يسعى لزيادة الاستقلالية، والتناقض الوجداني	استمرار الصراع للحصول على القبول بالاستقلالية ذاتية	استقلال عملي، ولكن تبقى العائلة القاعدة الآمنة
الأقران	مجموعات من نفس الجنس، والتجمع في عصابة، الانسجام	مواعيد، نقص أهمية مجموعة الأقران	صداقات حميمة، من الممكن أخذ العهود
العلاقة مع المجتمع	تتوافق مع المرحلة المتوسطة دراسياً (الإعدادية)	يقدر مدى مهارته وفرصه	قرارات مسيرته (مثلاً ترك العمل، الكلية)

التغيرات النفسية في سن المراهقة:

- يصاب المراهق بحالة من الشد حين يلاحظ التغيرات التي تحدث في جسمه عموما.

- حالة الضياع والقلق فهو لم يعد الطفل الصغير وفى الوقت نفسه لم يكتمل نضجه ويرفض الاعتماد على والديه ويفضل أن ينفصل عنهما في حين أنه لا يكون قادراً على الاستقلالية التامة والاعتماد على نفسه

- العصبية، ويستثار بسهولة لأقل سبب من الأسباب أو يفقد شهيته للطعام ويقل نومه ويكثر سهاده.

أما التغيرات السلوكية التي تحدث للمراهق نجدها على النحو التالي:

- مرحلة المراهقة المبكرة (١٢ - ١٤ سنة):

*** تحقيق الاستقلالية:**

- الصراع من أجل إثبات الذات.

- تقلب المزاج.

- تحسين القدرات لاستخدام الكلام للتعبير عن النفس.

- عدم الإنصات للآباء، مع إظهار عدم الاحترام لهم في بعض الأحيان.

- تأثير الأصدقاء والتأثر بتصرفاتهم وتقليدهم.

- نشاط مفرط.

- الميل إلى التصرفات الطفولية.

- تحديد أخطاء للآباء.

- البحث عن أشخاص آخرين لإعطاء الاهتمام والحب لهم بالإضافة إلى الآباء.

*** الاهتمامات:**

- التفكير في المستقبل الحاضر والقريب.

- قدرة كبيرة على العمل والإنتاج.

*** التطور الجنسي:**

- الخجل.
- التباهي بالصفات الشخصية.
- الميل إلى الخصوصية.
- صداقة الفتاة لفتاة والفتى لفتى (أي صداقة من نفس النوع).
- بعد البنات عن البنين.

*** توجيه النفس:**

- القدرة على الأفكار المجردة.
- تجربة السجائر والكحوليات.

مرحلة المراهقة الوسطى (١٤ - ١٨ سنة):

*** تحقيق الاستقلالية:**

- الشكوى من تدخل الآباء لنيل استقلاليتهم.
- الاهتمام بالمظهر وبشكل الجسم.
- عدم تقدير الآباء وانحراف المشاعر بعيداً عنهم.
- السعي إلى خلق أصدقاء جدد.
- التنافسية وحب السيطرة على النظراء.
- فترات من الحزن.
- اختبار التجارب الداخلية لتشمل كتابة المذكرات.

*** الاهتمامات:**

- المهارات العقلية.
- تحول بعض الطاقات الجنسية والعدوانية إلى اهتمامات إبداعية.
- التطور الجنسي:
- الاهتمام بالجاذبية الجنسية.
- تغيير العلاقات.

- مشاعر الحب والعاطفة.

*** توجيه النفس:**

- تطور فكرة المثاليات واختيار القدوة.

- ظهور دور الضمير.

- القدرة العالية على تحديد الأهداف ورسمها.

*** مرحلة الطفولة المتأخرة (١٧ - ٢١ سنة):**

*** تحقيق الاستقلالية:**

- تعريف الذات.

- القدرة على تأجيل إشباع النفس.

- القدرة على التعبير عن الأفكار في صورة كلمات.

- روح الدعابة والفكاهة.

- اهتمامات مستقرة.

- استقرار عاطفي بدرجة أكبر.

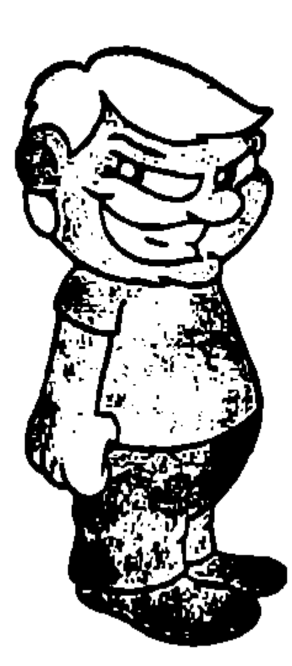
- القدرة على أخذ قرارات مستقلة.

- القدرة على الوصول إلى الحل الوسط.

- الكبرياء في العمل.

- الاعتماد على النفس.

- إظهار اهتمام للآخرين.



*** الاهتمامات:**

- عادات محددة في العمل.

- ازدياد الاهتمام بالمستقبل.

- الأفكار الخاصة بدور المراهق في الحياة.

*** التطور الجنسي:**

- علاقات عاطفية جادة.

- هوية جنسية واضحة.
- القدرة على الحب الإيجابي.

* **توجيه النفس:**

- بعد النظر.
- التركيز على الكرامة واحترام الذات.
- القدرة على وضع أهداف محددة مع اتباعها.
- قبول العادات الحضارية والاجتماعية.

ويعتبر السلوك الخاص بكل مرحلة من هذه المراحل سلوكاً طبيعياً ولا يعنى بالضرورة حدوثه على هذا النحو بالضبط فهو ليس قاعدة بحيث تختلف طبيعة كل مراهق عن الآخر، وفى حالة وجود اختلافات جوهرية وكبيرة عن ما سبق ذكره فهذا يعنى مرور المراهق بحالات نفسية وشعورية مرضية ولابد من استشارة الطبيب فيها حتى لا تؤدى إلى مشاكل وعواقب صحية جمة.

الوقاية من الأمراض:

إن هذه الفترة في حياة الآباء والأبناء هي فترة حرجة للغاية، ويقع الآباء في حيرة كبيرة بين إعطائهم الحرية والاستقلالية التي لا يستطيع الأبناء ممارستها في كل شيء وبين التعامل مع مشاعرهم المتقلبة والتحديات التي يواجهونها في هذه المرحلة، لأن التعامل السلبي مع هذه المشاعر سيؤدى إلى العديد من المشاكل للمراهق ومنها: إساءة استخدام بعض العقاقير (إدمان المخدرات)، تدخين السجائر، الاكتئاب، الفشل في الدراسة... أو يسلك سلوك آخر يؤثر فيما بعد على صحته، ولوقاية الصحة في هذه المرحلة العمرية الحرجة توجد طريقتان:

- الفحص الدوري.
- تقوية الجهاز المناعي.
- هذا إلى جانب اتباع نظام غذائي سليم وممارسة الرياضة بشكل منتظم.

الفحص الدوري:

- يعطي الفحص الدوري المراهق الفرصة في:

- معرفة أسباب الإصابة بحب الشباب وكيفية التعامل معه.

- عدم التعرض المفرط لأشعة الشمس واستخدام أنواع محددة من الكريمات لمنع الإصابة بسرطانات الجلد.

- فحص المراهق إذا كانت هناك شكوى من بعض اضطرابات متصلة بالطعام مثل فقدان الشهية، أو رفض تناول الطعام للإحساس بالسمنة الوهمية وذلك عن طريق تحديد الوزن وشكل الجسم ونماذج التغذية.

- اكتشاف ما إذا كان المراهق يعاني من مشاكل نفسية مثل الاكتئاب والقلق، وعما إذا كانت توجد هناك أية مشاكل عائلية.

- مناقشة المخاطر التي تتعرض لها صحة المراهق عند القيام بتدخين السجائر، وإساءة استخدام الكحوليات أو أية عقاقير أخرى.

- سؤال المراهق عما إذا كانت توجد لديه مشاكل في الناحية التعليمية حتى يمكن تحديد نوع المساعدة التي يمكن أن تقدم له.

- مراقبة المراهق من حيث التغيب كثيرا عن المدرسة، وملاحظة تدهور مستواه التعليمي وذلك لتجنب: العجز في العملية التعليمية، وفقد التركيز، ومشاكل النشاط المفرط.

- متابعة ضغط الدم.

- تحديد الأعراض والحالات المرضية وأي شيء يتصل بالصحة.

- متابعة نسبة الكوليسترول وخاصة لمن له تاريخ وراثي في العائلة لنسبة كوليسترول عالية تفوق ٢٤٠ ملجم.

- متابعة المراهق الذي تتوافر له احتمالية الإصابة بأمراض الأوعية الدموية والذي يزيد فرص الإصابة بها: التدخين، وضغط الدم العالي، والسمنة، وسكر الدم، أكل المواد الغذائية التي بها نسبة دهون مشبعة عالية أو التي تتوافر بها نسبة كوليسترول عالية.

- اكتشاف الإصابة بمرض السكر وخاصة ذلك المتصل بالعامل الوراثي.

- رسم نظام صحي للحياة والذي يشتمل على التغذية السليمة وممارسة النشاط الرياضي.

تقوية النظام المناعي للجسم:

يتم ذلك عن طريق أخذ بعضاً من التطعيمات (الفاكسينات) الهامة التي تمنع الإصابة بالعديد من الأمراض. ويبدأ ذلك في سن مبكرة جداً للطفل منذ أشهره الأولى. وتبدأ على وجه التحديد من سن شهرين ويتم تطعيمه في هذه الفترة العمرية المبكرة للوقاية من تسعة أمراض: الحصبة، والحصبة الألمانية (روبيلا)، التيتانوس، السعال الديكى، الشلل، الدفتيريا، التهاب الغدة النكافية، السل (الدرن)، إنفلوانزا هيمو فيلاس ب (هيب) لأن هذه الأمراض تؤثر بالسلب على النمو الجسدي والعقلي للطفل. ويأخذ المراهق معظم تطعيماته في مرحلة المراهقة المبكرة أي في سن ١١ - ١٢ سنة. لابد أن يطعم المراهق بالتطعيمات الآتية:

- جرعة منشطة من التطعيم ثنائي التكافؤ الدفتيريا والتيتانوس (تى. دى) TD، بحيث يتم تناول جرعة منشطة كل عشر سنوات فيما بعد.

- التطعيم بمصل الوقاية من الغدة النكافية، الحصبة العادية، والحصبة الألمانية «أم. أم. آر» (MMR) إذا تم أخذ جرعة واحدة فقط خلال مرحلة الطفولة المبكرة وغير مسموح للمراهقين الحوامل بأخذ هذه التطعيمات

التطعيم ضد الجدري المائي بفاكسين «فاريسيلا» varicella إذا لم يتم التطعيم من قبل.

- التطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي (ب) إذا لم يتم أخذه في فترة الطفولة لأن احتمالية الإصابة بهذا الفيروس كبيرة لتوافر عوامل نقلها مثل: الاتصال الجنسي، إساءة استخدام بعض العقاقير التي تؤخذ عن طريق الحقن الوريدي (المخدرات).

ممارسة النشاط الرياضي:

يستفيد كل فرد منا وفى أي مرحلة من مراحل عمره إذا قام بممارسة النشاط الرياضي، وبالنسبة للمراهق فهو شيء ضروري وهام لأنه يساعد على بناء الجسم وتقوية العضلات ويقلل من فرص الإصابة بأمراض عديدة، ولا يشترط أن يكون النشاط عنيفاً لكي يكون مفيداً فالاعتدال هو المطلوب لأن الإفراط في ممارسة أي نشاط يعرضك للإصابة بالأذى والضرر كما أنه يوهن العظام ويؤدى إلى مشاكل في الدورة الشهرية للبنات، ومن فوائد ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة العمرية:

- بناء العظام والعضلات والمفاصل.
- السيطرة على الوزن.
- تقليل نسبة الدهون.
- تقوية العضلات الضعيفة.
- تمنع أو تؤجل الإصابة بارتفاع ضغط الدم، الأزمات القلبية أو الإصابة بمرض السكر إذا كانت هناك عوامل وراثية تنبؤ بذلك.
- يكسب المراهق روحاً إيجابية في تعامله مع الآخرين.
- يمنحه القوة والنشاط.
- كما أنه حافز للتفوق الدراسي والتعليمي.

◆ المراهقة ودور الأصدقاء:

يلعب الصديق دوراً هاماً في هذه المرحلة بل هو محور الحياة التي تدور حولها اهتمامات المراهق، ويحل الصديق محل العائلة ويتم قضاء معظم الأوقات معه. ويكون للبعض منهم تأثير سلبي والبعض الآخر له تأثير إيجابي. ومن السمات التي تميز العلاقة بين الآباء والأبناء من

ناحية وبين الأصدقاء من ناحية أخرى هي بعد الأبناء عن آبائهم ولزدياد الصراع بينهم، مع ازدياد القرب من الأصدقاء ويحدث ذلك غالبا لعدم تفهم الآباء لطبيعة التغيرات التي يمر بها المراهق في هذه المرحلة العمرية الحرجة. وتزداد هذه الفجوة في ظل الضغوط الاقتصادية مثل انخفاض الدخل والضغوط الاجتماعية مثل الطلاق.

ونجد أن العلاقة التي توجد بين الآباء والأبناء تحكمها ثلاثة عوامل رئيسية:

- الإحباط الذي يولد الرفض.
- صراع السيطرة.
- الحب (الذي يصفه البعض على أنه حب قاس).

- الإحباط الذي يولد الرفض:

دائماً ما يصطدم الأبناء بالرفض من قبل آبائهم لأنهم لا يعون أن «الأذن التي تسمع أفضل بكثير من اللسان الذي يرفض» كما أن الآباء لا يدركون فكرة التغيير التي يمر بها أبنائهم خلال هذه المرحلة سواء بطريق مباشر أو غير مباشر دون أن يشعرون بذلك من خلال النقد المفرط، وعدم الصبر في التعامل معهم والغضب، مقارنة الأبناء بعضهم ببعض والشك في تصرفاتهم. ويحاول المراهق الهرب من ذلك كله باتباع سلوك غير حميد مثل اللجوء إلى الكذب - الخداع -السرقة- المشاجرة- إدمان العقاقير- شرب الكحوليات- التدخين- خرق القانون- ترك المدرسة - الانحراف الجنسي. فلابد أن يكون بجانب النقد التشجيع والحزم والحب والتوجيه والاحترام.

- صراع السيطرة:

يأتي دائماً الاختلاف الذي ينشأ بين الآباء والمراهقين من حب السيطرة وصراع القوى حول من هو المسئول؟ وأين تقع نطاق حقوق كل طرف منهما؟ فالآباء على حق حين يقولون أن الأبناء ليسوا مسئولين بالدرجة الكافية لأن يسمح لهم بأن يتخذوا قرارات. كما أن الأبناء محقون في قولهم أن الآباء يعاملوننا على أننا ما زلنا أطفال صغار. ومن هنا ينشأ الصراع من الاختلاف ما إذا كان الأبناء استطاعوا أن يمارسوا المسئولية

بكفاءة في الماضي لاتخاذ قراراتهم الحاسمة في المستقبل أم لا؟!. كما أن الصراع ينشأ من ممارسة الآباء للسلطة ثم تركها في بعض الأحيان ومن ممارسة المراهق لها أيضا في بعض الإجازات والعطلات ثم انسحابهم منها باقي أيام الأسبوع. ويزيد من تعقد الموقف، المشاعر القوية الجارفة التي تميز شخصية الأبناء في هذه المرحلة إلى جانب طبيعة الآباء التي تغمرها روح الغضب والرفض.

- الحب القاسي:

وحب الآباء لأبنائهم فى هذه المرحلة ليس هو بالحب القاسى كما يصفه البعض منا ولكن المقصود به:

الحب القاسي هو ليس رفض لتصرفات الأبناء، لكنه يحدد حقيقة سلوك وقرارات كلا من الأبناء والآباء. وهو إعطاء قواعد واضحة للأبناء، بالإضافة إلى الحدود المنطقية مع توقع التزامهم بها.

ويعنى أيضاً السماح للمراهق بخوض التجارب لمعرفة عواقب سلوكهم وتصرفاتهم ولا يهم هنا دور حماية الآباء لهم حتى تتاح فرصة التعلم لهم لأن التدخل وتقديم المساعدة هو جزء من المشكلة وستأتي الأمور على عكس النتائج المرجوة.

الحب القاسي هو التزام الأبناء بحقوق آبائهم وإصرار الآباء على مثل هذه الحقوق بما أنهم يعيشون مع أبنائهم تحت مسمى كبير ألا وهو العائلة. وأخيراً يكمن معنى هذه الكلمة في وضع وتحديد خطط للعائلة والالتزام بها وهذا لا يعنى توقفك عن حب أبنائك أو العناية بهم لكن المقصود بها عدم معاملة الأبناء على أنهم غير قادرين على التصرف في حياتهم وتحمل المسئولية مهما كان ذلك قاسيا على الآباء أو الأبناء.

ونستطيع أن نقدم بعض الحلول التي تحكم علاقة الآباء بأبنائهم خلال هذه المرحلة والتي تعتبر أساس كل شئ والذي يحقق للمراهق الصحة والسلامة على كافة المستويات سواء أكانت نفسية أو جسمانية والتي يكون جوهرها الموازنة بين المرونة والسيطرة.

- إعطاء الأبناء قواعد واضحة: ينبغى أن تكون هناك قواعد محددة يضعها الآباء لكي يلتزم بها الأبناء بصفة مطلقة ولابد من الإصرار عليها ولكن في نفس الوقت على الآباء احترام آراء أبنائهم على أن تتوفر لديهم الرغبة في مناقشة قراراتهم معهم ولا يأتي ذلك إلا بالتزام الأبناء واحترام هذه العادات المطلقة.

- عدم المغالاة في ردود الأفعال: لابد من الصبر، والصبر هو قبول الآباء لمشاعر أبنائهم كما يعنى الاستماع إليهم بالقلب إلى جانب الأذن، وأن تفتح الباب لآرائهم. وغالباً ما يتتاب الآباء القلق على أبنائهم فلذلك فهم يلجئون إلى العقاب عند الخروج عن القواعد المرسومة لهم، والعقاب مطلوب لكنه لا يعطى المراهق الفرصة على أن يسيطر على تصرفاته.

- تشجيع الأبناء: لابد من التشجيع لا السيطرة، الاهتمام بنشاطاتهم، وإظهار الاهتمام بأصدقائهم، مع توجيه اهتمام خاص إذا كانت هناك مشكلة ما.

- التدقيق في الأمور الهامة فقط: ويعنى ذلك إهمال الأمور الصغيرة أو التافهة مثل (الملابس والموضة -مع الالتزام بالحدود المسموح بها-) لأنه إذا دقق الآباء على كافة الأمور سيولد ذلك شعور بالتمرد عند الأبناء.

- عدم معاملة الأبناء على أنهم أطفال: لا تعاملهم بصيغة الأمر فلا تستعمل الكلمات التالية (أنت لا تأكل على ما يرام، لابد أن تنام مبكراً، لن تستخدم السيارة حتى تظهر نتائج الامتحان).

- تشجيع استقلاليتهم: الاستقلال والانفصال وتحقيق الهوية هو ما يسعى المراهق لتحقيقه ويبدأ ذلك منذ سن الطفولة عندما يبدأ الطفل بالزحف والبعد عن أمه، ثم تظهر عند تصميمه لعمل بعض الأشياء بنفسه. أعطي لهم الفرصة للخطأ للتوصل إلى كل ما هو صحيح.

المسئول
المضطهد
الضحية

- قائمة «لا»: هناك قائمة يجب على الآباء الالتزام بها وينبغي أن يرددوها دائماً أمام أنفسهم:

- لن أقوم بدفع غرامات المرور.

- لن أهاجم المسئولين في المدرسة في الدفاع عن السلوك الخاطئ.

- لن أسامح في العنف وعدم الاحترام في المنزل.

- لا للدموع والغضب.

- لا لمثلث «اللوم» لأنه لا يؤدى إلى نتائج إيجابية.

- علاج مشاكل الأبناء: التحدث بانفتاح عن المشاكل مع الأبناء والتي تعتبر من أهم عناصر العلاقة بين الطرفين وتطوير مثل هذه العلاقة أي علاقة الاتصال تستغرق وقتا طويلاً وتحتاج إلى المثابرة، وتنمو هذه العلاقة عن طريق قضاء بعض الوقت مع الأبناء مثل: أوقات الوجبات - اللعب - التنزه - الإجازات - الاحتفالات الصغيرة مثل أعياد الميلاد كما أنه لابد من تخصيص أوقات لكل طفل على حدة للتحدث عن المشاكل الصعبة التي يقع فيها. وهذه العلاقة معقدة للغاية وتظهر نتائجها عند سن المراهقة على وجه الخصوص لأن المشاكل الصغيرة التي لم يتم علاجها أثناء فترة الطفولة تتراكم وتصبح مشاكل أكبر وأكثر تعقيدا في مرحلة المراهقة.

- العقاب:

لابد أن يفرق الابن بين ما هو صحيح وخطأ فمن هنا جاء دور العقاب لكن العقاب لابد أن يكون إيجابياً وليس سلبياً، فالعقاب الإيجابي هو الذي يحمل بين طياته الفهم الآلي لكلمة السماح، وليس الإحساس بالذنب حتى بعد وقوع العقاب عليه. وصحيح أن الأبناء هم من يدفعون آبائهم إلى ممارسة العقاب عليهم علاوة على أنه ظاهرة صحية إلا أنه يتم وسط غضب كبير وقوة أكبر، فلابد أن يشتمل معنى العقاب على الحب كما لا يتم إلا بعد توجيه التحذير

فالسؤال الذي يسأل عنه الآباء باستمرار ويحاولون دائماً تقديم له الإجابة هو «لماذا» وهو الذي يعتبر فى نفس الوقت الأساس في إعداد النشء علمياً وخلقياً ونفسياً وبوجه عام صحياً، ولإعداد النشء على نحو سليم لابد أن تتوافر العناصر الآتية: الصحة الجيدة

- علاقات الحب - توفير فرص التعلم، أما السؤال الآخر المحير الذي يسأله الآباء أيضاً لأنفسهم هو: كيف نوفر لأبنائنا كل هذه الأشياء؟ ويأتي هنا دور المنزل ثم المدرسة ثم مجتمع الأصدقاء ومن بعده مجتمع العمل إلى جانب بعض العوامل الأخرى التي تنبع من داخل هذه المؤسسات الاجتماعية ومنها: الصحة النفسية، الصحة الجسمانية، النضج الاجتماعي والعاطفي، مهارات اللغة، المقدرة على حل المشاكل، التفكير الإبداعي، والمعلومات التي تتوافر لنا عن العالم الذي نعيش في داخله، فعليك بمساعدة ابنك على التطوير وتذكر دائماً أن:

- الأطفال تتطور وتنمو بمعدلات مختلفة.

- لكل ابن نقاط ضعفه وقوته ولا يشترط أن تكون هي نفس نقاط الضعف والقوة عند كل طفل.

ولابد أن تبدأ تنشئة الابن أو الابنة في مرحلة مبكرة على مرحلة المراهقة ولن يتم ذلك إلا من خلال:

- توفير البيئة الآمنة والصحية التي يغمرها الحب في المنزل أولاً.

- خلق جو من الإخلاص، الاحترام والثقة المتبادلة.

- إعطاء كل سن استقلاليته المحددة له.

- تعليم المسئولية تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين.

- أهمية تعلم قبول الحدود.

- الاستماع إلى الآراء.

- حل المشاكل.

ينبغي أن يفهم كل واحد منا أن العالم الذي عاش فيه الآباء عند مرورهم بمرحلة المراهقة يختلف عن العالم الذي يعيش فيه مراهقونا الآن.

المراهقة أزمة مجتمعية



تعتبر فكرة «فترة المراهقة» - أي الفترة الممتدة بين النضوج الجنسي وتولي أدوار البالغين لمسؤولياتهم - فكرة حديثة العهد وإن أصبحت راسخة الجذور. فقديما كان الزواج المبكر وإنجاب الأطفال يمثلان القاعدة، حيث يتم تزويج الفتيات بعد الحيض بقليل، والبنين يتزوجون عادة في سن أكبر قليلا من عرائسهم حتى تتاح لهم فرصة التدريب الأولى على أدوارهم، بوصفهم أرباب هذه الأسر، والمشاركين الأساسيين في علاقات أسرهم مع المجتمع الخارجي. والزوجات قد تم تدريبهن على أن يكن أمهات وعاملات ماهرات في تأدية الخدمات المنزلية أثناء فترة طفولتهن.

لقد كان الخوف من تحول الفتاة إلى ضحية جنسية، أو بعض المفاهيم السائدة عن الميول الجنسية لدى المرأة والتي تتطلب الضبط الاجتماعي عن طريق العزل أو فرض قيود أخرى أو التشويه الجسدي دافعا للزواج المبكر الذي يخلص المجتمع من المسئولية المفترضة والمتمثلة في حماية الشابة الناضجة جنسيا من الآخرين ومن نفسها!!!!

ومع انتقال البنات والبنين مباشرة من مرحلة الطفولة إلى وضع البالغين وتكوين الأسر وممارسة النشاط الجنسي داخل المؤسسة الشرعية المعترف بها اجتماعيا - الأسرة - لا يبقى أي مجال لمفهوم المراهقة، ومن هنا يمكن القول أن المجتمع المصري لم يتعرف على هذه المرحلة في حياة الأفراد ولم تكن تمثل ظاهرة تستحق التوقف والملاحظة إلا مع انتشار التعليم ومشاريع التحديث، أي مع زيادة التصنيع والتحضر اللذين يحتاجان إلى فترة إعداد أطول لدخول الحياة الاقتصادية والاجتماعية.

وفي الآونة الأخيرة يشهد المجتمع المصري تغيرات كبيرة في الهرم السكاني حيث:

تقل نسبة الأطفال بسبب تأخر سن الزواج وسياسات الحد من الإنجاب.

تزداد نسبة الأفراد الواقعين في فترة المراهقة بسبب النضوج الجنسي المبكر وتأخر سن الزواج ومع تزايد الأزمة المجتمعية الشاملة حيث الركود الاقتصادي، والبطالة، وتعذر الحصول على مسكن..

فمن المتوقع زيادة نسبة الأفراد الفرادى single عن نسبة الأفراد المنضوين تحت خيمة المؤسسة الاجتماعية الشرعية – الأسرة. وهذا يعني أن فترة المراهقة سوف تتمدد لتشمل سنوات أطول من عمر المواطن المصري، وتشمل نسبة كبيرة من عدد السكان. وإذا كان المجتمع قد بات عاجزا عن الوفاء باحتياجات هذه النسبة الكبيرة من مواطنيه، فلم يعد قادرا على خلق فرص للتشغيل، ولم يعد قادرا على حل مشكلة الإسكان، ولم يعد قادرا حتى على تغيير عاداته وتقاليده في مسألة الزواج وتكلفته المادية، هنا تتحول فترة «المراهقة»، من قضية مرحلة عمرية انتقالية ومحدودة في عمر الفرد، تحتاج إلى فهم ورعاية المحيطين به، إلى قضية مجتمع تقع نسبة كبيرة من أفراده في هذه المرحلة.

وهذا يتطلب انشغال كل القوي السياسية ومنظمات المجتمع المدني والقيادات الطبيعية بهذه القضية، أي أن يحشد المجتمع كل قواه الحية والفاعلة من أجل وضع تصور للتعامل مع هذه الحقيقة حتى لا تتحول هذه القطاعات الواسعة إلى طاقات مهدرة، ينتشر بينهم العنف والإدمان، ويزداد عدد الضحايا لأمراض منقولة جنسيا أو أمراض نفسية ناجمة عن الكبت وعدم التحقق. أي تتحول نسبة كبيرة من أبناء هذا الشعب إلى بيئة قابلة لكل ما هو ضار بدلا من أن تكون قاطرة التقدم والازدهار.

لم يعد كافيا أن تتحدث القوى السياسية عن حقوق الشباب والطلاب باعتبارها حقوقا لشرائح معينة في المجتمع المصري، ولا ينبغي لهذه القوي أن تعيد على مسامعنا ذات المطالب التي وإن تحققت فلن تغير كثيرا في جوهر القضية – اتساع الفترة مابين النضوج الجنسي وتكوين الأسرة – وإن تغيرت الأسباب. إن الأمر أصبح في حاجة ملحة للاشتباك الحقيقي، وبالجرأة الكافية، لطرح القضية بالوضوح والشفافية اللازمين لتناولها، ودق جرس الإنذار المدوي داخل المجتمع ليستيقظ من سباته وغفلته، ليتنبه إلى حقيقة أن أطره ومؤسساته وقيمه قد أصبحت أسمالا ممزقة لا تصلح لإعادة الرتق من

جديد. وأن عليه أن يبحث عن منظومة جديدة للقيم، وأشكالا جديدة لتنظيم علاقات تتوائم مع ظروف أفراده ومع شروط التحديث المجتمعي الشامل. وبدون ذلك لا نلومن إلا أنفسنا.

إن مجتمعا لا يكترث بوجود الكتلة الرئيسة منه - عددا وطاقة وحيوية - خارج أطره وفعالياته، ويكتفي بالتفرج عليها وهي تجوب شوارع المدن في مسيرات التسكع الصامتة، ولا يهتز من أجلهم، بل أن الكبار منه يستثمرون هذه الأوضاع المأساوية من أجل تحقيق أكبر مكاسب ممكنة. إنه مجتمع يمضي بخطى ثابتة في اتجاه التحلل والفوضى، ووجب على هؤلاء الواقفين على رصيفه أن يجبروا عليه، ولا يكتفوا بالخروج الصامت عليه.

إن مصداقية القوى السياسية المصرية تتوقف على مدى قدرتها في التعبير عن هذه الكتلة الرئيسة وقدرتها فى اجتذاب هذه الملايين داخل صفوفها. وهذا لن يحدث بذات الشعارات المعلبة وذات الأساليب البالية، ولكن حدوثه مرهون بأن تغير هذه القوى من نظرتها الفوقية ومن موقفها الاستعلائي؛ الذي ينطلق من أن هذه الكتلة من البشر لا تشغل موقعا في عملية الإنتاج، وليست متواجدة في منظمات أو تجمعات، وليس لها أصوات انتخابية، وليست حريصة على المشاركة السياسية. نعم هم كذلك ولكنهم أيضا وفي ذات الوقت أصبحوا يمثلون أغلبية السكان، لذا لم يعد كافيا أن يظل أمرهم متروكا لما يسمى الأجنحة الشبابية لهذا الحزب أو ذاك.

إن الأمر يحتاج لحوار «قومي عام»، يشارك فيه الجميع. وهذه دعوة للحوار، فهل نبدأ؟؟؟؟

الأرقام تصرخ: الصمت عار.. الصمت عار

هل نستطيع الآن أن نتخيل كم يعاني المجتمع وكم يحمل داخله من أخطار نفسية وعضوية، منها الاكتئاب، والفصام، والأمراض المنقولة جنسيا، في غياب التوعية وغياب التسهيلات اللازمة للحد منها؟ وإن كل هذه الأخطار تتركز في الشريحة العمرية المنتجة والفاعلة، والأولى بالرعاية لصالح الوطن حاضره، ومستقبله.. مرحلة المراهقة والشباب.

من حقنا وبعد مرور ١٠سنوات تقريبا على انعقاد مؤتمر القاهرة الدولي للسكان والتنمية، أن نسأل الحكومات ومؤسسات المجتمع المدني والقطاع الخاص – وهي الجهات التي حملها المؤتمر مسئولية تنفيذ ما صدر عنه - ماذا فعلتم جيعا؟؟؟؟ ومن واجبنا أيضا أن نطرح القضية بالوضوح والشفافية الكافيين لدق ناقوس الخطر داخل المجتمع كله وخصوصا بين الشرائح المعنية.

١٤مليون مواطن تقريبا موقوفون عن ممارسة أبسط حقوق الإنسان! فهل يستطيع المجتمع أن يزوجهم؟ أم يصومون؟ أم نطبق مقررات المؤتمر الدولي للتنمية والسكان؟

والمؤشرات تؤكد على أن العدد في ازدياد أي أن القضية سوف تزداد انفجارا.



لابد من أن تكون الخيارات واضحة، وألا ندفن رؤوسنا في الرمال. وعلينا أن نواجه قضايانا، لأن مثل هذه المواجهة هي التي توضح التمايز بين القوي والاتجاهات. وهي التي تدخل الجمهور كطرف حاسم في الفرز السياسي، وتخرجنا من العزلة التي نعانيها، بسبب أننا أعطينا ظهورنا لقضايا الناس الحقيقية، فأعطونا هم أيضا ظهورهم.

الأزمة كما عرفها الفيلسوف الألماني «هابر ماس» هي: ألا يملك نسق اجتماعي معين سوى إمكانيات قليلة ومحدودة لحل المشكلات التي تواجهه، الأمر الذي لا يسمح باستمرار وجود هذا النسق. ومن هذا الفهم يتضح أن تغيير النسق هو مفتاح حل الأزمة، وأن كل المحاولات التي تدور في فلك هذا النسق وتهدف إلى احتواء المشكلات هي شكل من أشكال التحايل؛ هدفها فقط الحفاظ على النسق لصالح القوى الرجعية والمستفيدة ببقاء الحال كما هو، دون أن يعنيها العبء burden الذي يتحمله المجتمع والذي يتمثل في:

حالات الاضطراب النفسي، والذهني، والسلوكي، الذي يصيب الأفراد إما بسبب

الكبت والامتناع، أو بسبب الندم على ممارسة غير شرعية.

الانتشار غير المسيطر عليه للأمراض المنقولة جنسيا.

انتشار الجريمة الجنسية (الخطف والاغتصاب والتغرير والتحرش الجنسي والاعتداء على القاصرات).

انتشار أشكال من الشذوذ الجنسي (السحاق واللواط).

زيادة نسبة حالات الإجهاض بين الفتيات للتخلص من الحمل غير المرغوب الناتج من علاقات جنسية بدون زواج (حوالي ألف حالة يوميا طبقا لموقع أمان).

ارتفاع نسبة الوفيات بين الأمهات الشابات نتيجة اللجوء لوسائل شعبية للتخلص من الحمل.

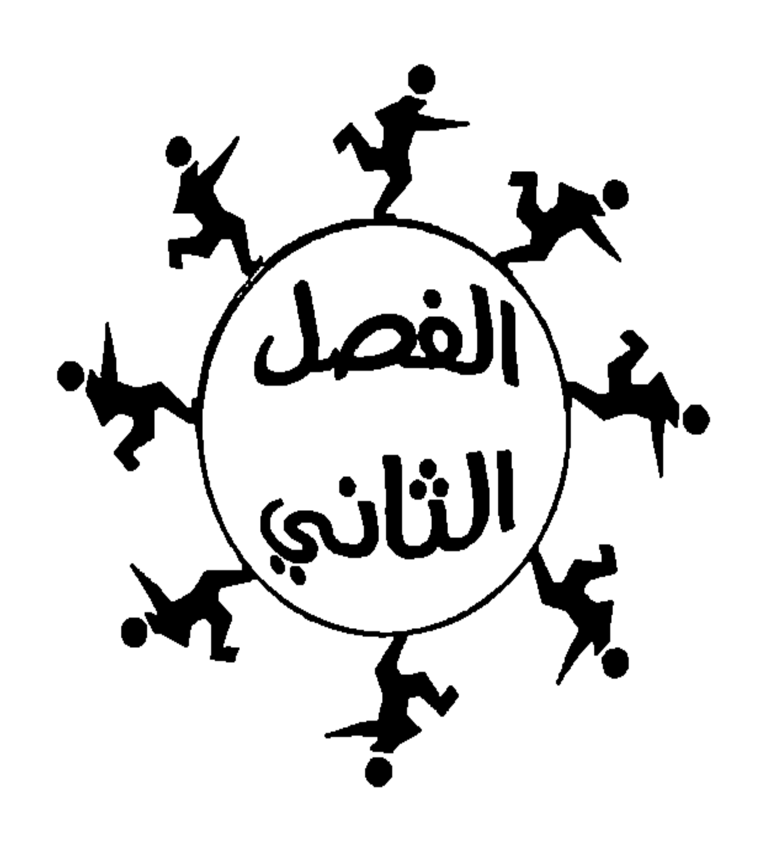
انتشار شبكات الدعارة بين طالبات المدارس الثانوية والجامعة لتقديم المتعة مقابل أجر لتلبية الطلب في السوق المحلي، بعد أن كانت هذه الشبكات قاصرة على بعض الأماكن السياحية وتتعامل مع بعض شباب وشيوخ السياحة.

انتشار الإدمان وتعاطي المخدرات المصاحب للنشاط الجنسي الغير شرعي استجابة للثقافة الشائعة في بعض الأوساط والتي تربط بين الأداء الجنسي وغياب العقل.

ارتفاع معدلات الجريمة (سرقة - قتل - الخ) ذات الدوافع المرتبطة بالنشاط الجنسي.

كل هذه الظواهر تضرب المجتمع بعنف وتدمر أهم وأكبر شرائحه العمرية وأكثرها قدرة على العمل والإنتاج.

***



المراهقة مشكلات وحلول

في سؤال وجواب





السؤال: ابني المراهق لا يحصل على ساعات النوم الكافية

الإجابة:

الأطفال والمراهقون يختلفون إلى حد كبير من حيث احتياجاتهم الفردية من النوم، فبعضهم يحتاج إلى عدد ساعات أطول من النوم من الآخرين. وعادة لا يحصل العديد من الأطفال في سن المدرسة على القدر الذي يحتاجونه من النوم، خاصة أيام الدراسة مما ينجم عنه تأثر صحتهم الذهنية والبدنية.

فالافتقار إلى النوم من الممكن أن يؤثر بشكل خطير على قدرة الفرد على التركيز وعلى أدائه داخل حجرة الدراسة، بالإضافة إلى التأثيرات الأخرى غير المرغوب فيها. وتتجه مشكلة قلة النوم إلى الأسوأ خلال مرحلة المراهقة حيث يذهب المراهق متأخرا إلى فراشه، وفي الوقت ذاته عليه أن يصحو مبكرا لكي يذهب إلى المدرسة. ويحتاج المراهق بوجه عام إلى عدد ساعات نوم أكثر من الراشد.

إذا كان الطفل متقد الذهن وسعيدا يقظا طوال اليوم، فالأغلب أنه يحصل على ما يكفيه من النوم. ولكن إذا كان الطفل يبدو ناعسا أثناء النهار ويشكو باستمرار من شعوره بالتعب، فلا بد أن هناك مشكلة. وبوجه عام تبدو القاعدة الشهيرة التي تقضي بوجوب حصول الفرد على ثماني ساعات نوم على الأقل كل ليلة ليست بعيدة عن احتياجات معظم الناس.

قلة ساعات النوم

إن الدليل الأكثر وضوحا على أن الفرد لا يحصل على عدد ساعات النوم الكافية له وبالشكل السليم هو الشعور بالنعاس أثناء النهار وعدم القدرة على التركيز. وقد كشفت الأبحاث عن أن نسبة كبيرة من الأطفال في سن المدرسة يعانون من الشعور بالنعاس

طوال النهار وتصل النسبة إلى حوالي ربع عدد الأطفال، وعندما تم سؤال هؤلاء الأفراد عن ساعات نومهم أجابوا بأنهم لا يحصلون على قدر كاف من النوم وأنهم يشعرون بصعوبة بالغة في البقاء يقظين طوال النهار.

ومن المعتاد في معظم المدارس رؤية التلاميذ وهم يعانون بشدة للبقاء في حالة يقظة داخل حجرة الدراسة.

بل إن بعضهم يستغرق في النوم أثناء الحصص الدراسية. وبالطبع عادة ما يكمن وراء تلك المعاناة مشاهدة البرامج التليفزيونية المتأخرة ليلا. ومن المؤكد أن مشكلة الافتقار إلى النوم لا يعاني منها مجتمع دون الآخر، ولكن هل فعلا مسألة عدم حصول الفرد على ما يحتاجه من النوم تمثل مشكلة حقيقية؟ الإجابة (نعم) بكل تأكيد.. إن السهر إلى ساعات متأخرة من الليل بشكل عرضي لا يمثل كارثة، ولكن عدم الحصول على عدد ساعات كافية من النوم بشكل مستمر لفترة طويلة فهذا هو الأمر الخطير. فالنوم بشكل جيد لعدد ساعات كافية أمر أساسي ومهم للصحة الذهنية والبدنية. لك أن تعلم أن الإنسان بمقدوره البقاء بدون طعام لفترة أطول مما يستطيعها بدون نوم.

قلة النوم لها تأثيرات سيئة واسعة المجال على الجسد والعقل والسلوك والانفعالات، فالحرمان من النوم يضعف انتباه الفرد وذاكرته وقدرته على اتخاذ القرارات ومهارات التواصل وقدرته على الإبداع، فالأشخاص المحرومون من النوم من الكبار أو الصغار يكون أداؤهم أسوأ في معظم المهام الذهنية، كما يؤثر فقدان النوم أيضا على مزاجهم وانفعالاتهم: فالأشخاص المتعبون يشعرون عادة بالدونية وتتسم مهاراتهم الاجتماعية بالضعف ويبدو عليهم التوتر. فقد كشفت لنا الأبحاث أن الأطفال الذين يعانون من مشاكل نوم دائمة عادة ما تكون علاقاتهم بآبائهم وبالأطفال الآخرين ضعيفة.

ماذا يفعل الوالدان للتغلب على تلك المشكلة؟

منح النوم الأولوية داخل النظام اليومي للعائلة تحتم مصلحة الطفل على الوالدين أن يتمتعا بالصرامة التامة فيما يخص ميعاد النوم وعدم السماح له بالسهر بشكل متكرر لأسباب هامشية مثل مشاهدة التليفزيون. إن إرسال الطفل إلى فراشه لا يعني ضمان

حصوله على ما يكفيه من النوم، وبالطبع ينطبق الأمر بشكل أكبر على المراهق. يجب أن تتأكد من أنه ذهب بالفعل للفراش وأطفأ النور.

لا تفترض أن أبناءك يحصلون بالفعل على ما يكفيهم من النوم، بعض المراهقين يحرمون أنفسهم من النوم وهم لا يدركون ذلك، يمكنك أن تحكم إذا ما كانوا يحصلون على كفايتهم من النوم لو أنهم بقوا يقظين ومتقدي الذهن طوال اليوم. أما إذا كانوا يشعرون عادة بالنعاس طوال اليوم ويصعب عليهم التركيز والبقاء في حالة يقظة، فغالبا هم لا يحصلون على كفايتهم من النوم.

حاول وضع جدول منتظم للنوم.. في العالم المثالي يجب أن يذهب الأبناء والآباء أيضا إلى النوم في ميعاد ثابت ويستيقظون من نومهم في ميعاد ثابت يوميا، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع. فالالتزام بمواعيد ثابتة للنوم يساعد عادة في تحسين نوع ومقدار النوم الذي يحصل عليه الفرد. أما في عالم الواقع فيميل الأشخاص المشغولون إلى تغيير مواعيد النوم وعادة ما يكون ذلك بالسهر لفترات طويلة ثم تعويض ذلك في عطلات نهاية الأسبوع. لذلك فالالتزام بجدول صارم خاص بميعاد النوم يوميا يتسم بالصعوبة.

حاول أن تكون نموذجا جيدا أمام أبنائك.. أظهر لأبنائك قيمة النوم بشكل كاف ومنتظم من خلال سلوكك الشخصي.

شجع أبناءك على الاستمتاع ببعض الهدوء قبل الذهاب إلى الفراش.. العديد من الأبناء والآباء يجدون صعوبة في الدخول مباشرة إلى النوم لو أنهم كانوا يقومون بنشاط يحفز الذهن قبل الذهاب للفراش بساعة مثل القيام بألعاب مثيرة على الكمبيوتر أو مشاهدة فيلم مثير أو إجراء محادثة هاتفية أو محاولة إنهاء عمل مهم على عجالة. لذا قد يكون من المفيد محاولة الاستمتاع بفترة هدوء قبل الذهاب إلى الفراش مباشرة.

أبعد أجهزة التليفزيون عن حجرات النوم.. يجب ألا توجد بحجرات نوم الأبناء أي أجهزة تليفزيون أو كمبيوتر لأن تلك الأجهزة من شأنها منافسة النوم على ساعات الليل. حجرات النوم أماكن للراحة لا النشاط والإثارة.

حذر أبناءك من الكافيين.. الكافيين بالتأكيد يجعل الأمر أكثر صعوبة فيما يخص الدخول في النوم، لذا شجع أبناءك على عدم تناول الكثير من المشروبات المحتوية على الكافيين طوال النهار. تذكر أن معظم الأبناء يحصلون على الكافيين من المشروبات الغازية وليس من الشاي أو القهوة.

ابني يضيع.. كيف لي بإنقاذه؟!

السؤال: أنا أم لشاب مراهق يبلغ من العمر ثلاثة عشر سنة ترتيبه الثالث بين أبنائي الخمسة ويشهد الله على بأني ربيتهم التربية الصحيحة وأدخلتهم مدارس تحفيظ القرآن الكريم ومنعت عنهم القنوات المحرمة وألعاب الفيديو الهدامة وبالمقابل أدخلت لهم قنوات المجد وسجلتهم بالمراكز الصيفية وأوقظهم للصلوات في أوقاتها وأعاقبهم إن هم فرطوا بها ولله الحمد والمنة في الإجازة الماضية عندما ذهبنا لقضاء عطلتنا مع أهلنا وأقاربنا حدث ما لم أتوقعه..

فوجئت بأن ابني قد تحرش جنسيا بابن أخي الذي يبلغ من العمر عشر سنوات وعرض عليه فعل الفاحشة والعياذ بالله لكن ابن أخي رفض بشدة عندما علمت بالأمر غضبت وحزنت وحاولت أن أحل المشكلة بدون تعقيد تكلمت مع ابني وحاورته بأسلوب حضاري وخوفته من عقوبة هذا الفعل القبيح بسرد قصة قوم لوط وكيف أن الله عاقبهم أشد العقاب وذكرته بضرورة مراقبة الله في السر والعلن وأيضا شرحت له الأمراض الجنسية التي تسببها هذه الأفعال الشاذة فندم أشد الندم وبكى بكاء مرا وقلت بعدها إنه لن يعود لمثل هذه الأفعال مرة أخرى وعندما سألته كيف وصلت لك هذه الأفكار الخبيثة أجابني إنه شاهد مقطع بلوتوث شاذ في جوال ولد الجيران الذي يكبره بعام أو عامين فمنعته من الخروج وشددت عليه الخناق وإذا بي أفاجئ أو أصعق به يكرر فعلته المشينة مرة أخرى هذا الصيف وبشكل أقبح من المرة الأولى فكان العقاب بشكل آخر أيضا وكان شديدا مؤلما مني ومن أبيه وجلست أحاوره مرة أخرى هانحن نعود لذات المشكلة ما سببها وما السبيل إلى حلها فقال إن ابن خاله الأكبر منه سنا هو من

شجعه وقال له إنه يمارس هذه الفعلة كلما أراد ومع من أراد وأن المشهد الذي شاهده لا يغيب عن ذهنه حتى في الصلاة.

الإجابة:

يفاجئ بعض الآباء والأمهات الذين حرصوا كثيرا على تربية أطفالهم تربية صالحة بأن جهودهم لم تؤت ثمارها المرجوة بالشكل المتوقع. وهذا الأمر بحد ذاته يثير في النفس بعض الإحباط والضيق والشعور بالفشل. ولكن الإيمان الراسخ بحكمة الله والتسليم لقضائه وقدره هو ما يريح النفس. كما أن العلم بأن الإنسان غير محاسب على النتائج بل على العمل وبذل الجهد الذي في وسعه يجعل الإنسان لا يشعر بأنه فاشل في تربيته لأبنائه. وهذا نبي الله نوح عليه السلام الذي دعا إلى الله قرابة الألف عام لم يوفق لهداية ابنه.

هناك قضيتان اساسيتان ينبغي عليك التنبه إليها، الأولى أن ابنك في بداية سنوات مراهقته، وهذه المرحلة معروفة بتغيرات نفسية واضطرابات يعاني منها المراهق، حيث تتجاذبه عدة أمور غريزية ونفسية واجتماعية ودينية، وربما وجد صعوبة في التوفيق بينها. ولذلك فإن تصرف ابنك ربما يكون نتيجة لهذا الاضطراب، وبالتالي فإنه من المهم إبقاء العلاقة بينكم حسنة وجيدة حتى نقلل الدوافع التي تقوده لإعادة مثل هذا الفعل مستقبلا.

اما القضية الثانية فهي أن طلب المراهق ممارسة العلاقات الشاذة مع غيره ربما يكون سببه تعرضه لاستغلال أحد ما له وممارسة الشذوذ معه، مما يجعله يحاول ممارسة هذا الأمر مع غيره. ولكن هذا يبقى احتمالا لا يجزم به إلا عند وجود قرائن قوية تسنده. ولكن من المهم أن تتنبهوا إلى أنه لا يقع فريسة لزملاء سيئين أو شبان أكبر منه سنا يحاولون استغلاله.

لابد من بقاء أبواب التواصل مفتوحة بينكم وبينه، كما أنه من الضروري ألا يفقد الحب والحنان الأسري، فشعوره بأنه قد يفقد هذه المزايا ربما يدفعه سلبيا لمزيد من تلك الأعمال الشاذة التي يعوض بها ذلك الفقد. كما ينبغي عليكم مراقبة من هم أصحابه وربما

محاولة إشراك آبائهم في علاج المشكلة إن كان ذلك ممكنا ولا يثير مشكلات عائلية، وحبذا لو تولى الرجال بأنفسهم النقاش بهدوء حول هذا الأمر، ولكن دون إظهار أن ابنك وشى بابن خاله لئلا يفقد الثقة فيكم.

ربما يكون من المناسب أن يؤجل العقاب القاسي ويتعامل بالتفاهم معه، فمن المهم أن يشرح له والده أن ما قاله ابن خاله ليس بالضرورة صحيحا، فليس من المعقول أن يكون قادرا على ممارسة هذا الفعل متى أراد ومع من أراد! كما يشرح له أن هذا الفعل المشين سلوك منحرف، وأن من يمارسه سوف يخسر كثيرا في المستقبل، وأقلها حرمانه من متعة الزواج التي تفوق متعتها هذا السلوك بكثير، فضلا عن أنها متعة حلال وذلك الفعل حرام.

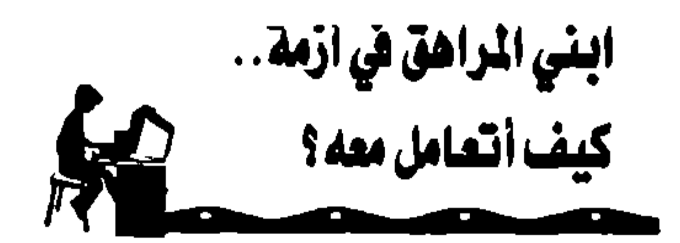
كما ينبغي أن يطلب منه والده محادثته كلما خطر في باله هذا الأمر لمناقشته واقتراح الوسائل المناسبة للتغلب عليه، فشكواه من أن المشهد لا يغيب عن ذهنه في الصلاة أمر طبيعي لأن الشيطان يريد منه الانتكاس والوقوع في الفاحشة من جديد، وهذا أمر يجب أن يحدثه فيه والده بصراحة، ويشرح له كيف يستعيذ بالله من وساوس الصلاة بالنفث ثلاثا على يساره والاستعاذة من الشيطان.

بيانك للآثار الدنيوية لهذه السلوكيات المنحرفة كالأمراض الجنسية -مع الآثار الأخروية- خطوة مفيدة، لاسيما أن عقل ابنك يدرك هذه الأخطار بدرجة أكبر من الآثار الأخروية في هذا السن خصوصا. وربما يناسب تخويفه بما يمكن أن يحدث له لو ألقت الشرطة عليه القبض، وبماذا ستحكم عليه المحكمة لو ثبتت عليه التهمة، وماذا يمكن أن يفعل أهل المتحرش به، وهكذا، فإن الله يزع بالسلطان ما لا يزع بالقرآن

من المفيد أن يحاول والده - ولكن دون إجبار أو ضغط - أن يأخذه معه في أوقات فراغه لمرافقته أثناء التسوق، وتكليفه ببعض الأعمال التي يجيدها ليشعر بالاعتماد على نفسه. فسر نجاحكم في احتواء المشكلة وتقليل آثارها السلبية حاضرا ومستقبلا - بعون الله- يعتمد على قدرتكم على إبعاده عن الأشخاص والأجواء التي يمكن أن تثير هذا

السلوك في نفسه، ولذلك فإن إشغاله بالأعمال المفيدة أو حتى غير الضارة سيساعد في إبعاده عن محاولة ممارستها، حتى يكبر ويصل سنا ينضج فيها ويترك هذا السلوك.

لا تنسوا الدعاء والتضرع إلى الله تعالى بأن يهديه ويصلحه ويحفظه من كل شر.



ابني المراهق في ازمة.. كيف أتعامل معه؟

الإجابة:

مما لاشك فيه أن أول دائرة يتعلم منها الطفل هي الأسرة، وأن إحدى تلك المرتكزات المهمة هي الجانب العاطفي ومن خلاله تنمو العلاقة بين أفراد الأسرة وتتأثر بما يغدق به الأب والأم معاً على أبنائهما، فالطفل يتلقى الدعم العاطفي والنفسي والمعنوي من أسرته. هذا المنح الذي يقدمه الوالدان يعطي الفرصة للإحساس بالقوة والتنشئة النفسية السليمة للأبناء وللوالدين أنفسهم، فالوالدية ودورها في إثبات القدرة على لم شمل الأسرة بأبناء من البنين والبنات تعطي الإحساس بالقوة والشعور بالسلطة الذاتية في تحقيق أهم هدف من أهداف الحياة، لذا فالأب والأم يمثلان القيادة الأنموذج لأبنائهم ويمثلون دور المرشد والموجه لحسن سلوكهم حتى أن عالم النفس الشهير «ادلر» قال: إن كل فرد يشعر بالعجز والقصور منذ الطفولة ويقضي بقية حياته محاولا التعويض عن النقص، ويحاول الفرد أن يسد الشعور بالنقص بأساليب عديدة منها ممارسة القوة كلما أتيحت له الفرصة بما في ذلك المجال العائلي، وهنا ينصب حديثنا عن أزمة المراهق الذي تشتعل في داخله ناراً، والأب يقف متسلطاً يستند في ممارسة سلطانه في البيت.. قد يكون هذا الاستبداد والتسلط نتيجة الأفكار التربوية الخاطئة أو ربما الجهل أو قلة الدراية بالأساليب التربوية الصحيحة في التعامل مع ابنه المراهق أو ابنته المراهقة، ويرجع البعض من علماء النفس هذه الممارسة إلى وجود ضغوط واضطرابات في شخصية الأب سواء بفعل عوامل داخلية أو خارجية، هذه الأسباب تنطبق على الأم أيضا بحيث تجعلها ذات

طبائع استبدادية متطرفة في التوجيه وأساليب التربية.

يقول أحد المتخصصين: تعني المراهقة في علم النفس الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ولكنه ليس النضج نفسه، لأنه في مرحلة المراهقة يبدأ الفرد في النضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ولكنه لايصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل الى عشر سنوات، لذا فإن علماء النفس عدوا مرحلة المراهقة هي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرجولة، وبها من التغيرات النفسية والعاطفية لا حصر لها، حيث يحدث النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي فضلا عن هناك مجموعة مختلفة من مظاهر النمو التي لا تصل كلها الى مرحلة النضج في وقت واحد وتبرز هذه المظاهر في:

- إقامة نوع جديد من العلاقات الناضجة مع زملاء العمر من الجنسين
- اكتساب الدور المؤنث والمذكر المقبول اجتماعياً (أي النضج الجسمي والانفعالي) لكل جنس من الجنسين
- اكتساب الاستقلال الانفعالي بشكل مفاجئ عن الآباء والأمهات في الممارسة اليومية
- التفكير والاستعداد لمرحلة جديدة مثل الزواج وحياة الأسرة
- تعلم مجموعة من القيم الخلقية الجديدة التي تقود سلوكه وتهذيه.

إن الدراسات النفسية المتخصصة بالمراهقة تحدد بداية مرحلة المراهقة ببداية البلوغ الذي يحدث تقريبا في سن الحادية عشرة بالنسبة للمراهق الفتى، حيث يحدث أول قذف للفتى وتحدث أول دورات الطمث أو الحيض عند الفتاة وتمتد مرحلة المراهقة الى سن ٢١ سنة تقريبا وتزداد أزمة المراهقة كلما ازدادت ضغوطها وتكالبت الأحداث على المراهق من أهله أولا، وأقرانه ثانيا، أو حينما تزداد المدة التي تفصل البلوغ والاستقلال الاقتصادي، فكلما حقق المراهق لنفسه الاستقلال الاقتصادي وتكوين أسرة قلت فترة تعرضه للازمات النفسية.

من المشاهدات العيانية الواقعية أن المراهق يعيش صراعات بسبب وجود أهداف

متناقضة ومتعارضة في داخل نفسه يرغب في تحقيقها لأنها تحمل اللذة له مثل اللعب والتعرف على الجنس الآخر وإقامة العلاقات معه وتعلم عادات سلوكية سيئة مثل التدخين وما إلى ذلك من عادات، وبنفس الوقت إذا استطاع تحقيقها فإنه سيكون من المستحيل تحقيق الواجبات الأخرى التي تحمل معها وبين ثناياها الألم والمعاناة، وهي التواصل مع المدرسة واستذكار الدروس ومتابعة تنفيذ الواجبات الملقاة على عاتقه مثل أوامر ونواهي الوالدين ومتطلبات أعباء الدراسة والشؤون العلمية، فتراه ينزع دائما إلى الميل نحو اللذة لأنها هي الأسهل عادة وهي بنفس الوقت بداية التمرد ويمتاز المراهق خلال هذه المرحلة العمرية بأنه مغامر ويحب المغامرات والمخاطر وارتكاب الأخطاء

ويعبر الدكتور احمد عزت راجح عن الصراعات التي يعاني منها المراهق على هذا النحو:

- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة
- صراع جنسي بين الميل المتيقظ وتقاليد المجتمع أو بينه وبين ضميره
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصوره له تفكيره الجديد
- صراع عائلي بين ميله إلى التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة
- صراع بين مثالية المتطلبات والواقع المغري.

إن المشكلة الوجدانية التي تأخذ الجانب الأعظم في تكوينه، هي الأخرى تشكل الجزء الأكبر من سلوكه، فهو يغرق في الخيالات وفي أحلام اليقظة التي تستغرق وقته وجهده وتبعده عن عالم الواقع، فضلا عن أن جميع المراهقين يميلون إلى فكرة الحب من أول نظرة فيقع صريع لأول حب معتقداً أن هذا الحب حقيقي ودائم ولكنه في الواقع ينقصه النضج والاتزان وكثيراً ما تنتهي الزيجات التي تتم في سن مبكرة وتحت ظرف عاصف بالفشل لأنها لا تقوم على أساس من النضج الوجداني ولا تستند إلى المنطق السليم. ويرى علماء النفس أن خصائص النمو الانفعالي تسير جنبا إلى جنب مع خصائص النمو العقلي حيث تأخذ خصائص النمو الانفعالي سلوكيات متضاربة تنحصر في ما يلي:

الحساسية الشديدة الزائدة حيث التأثر السريع لأتفه الأسباب والمثيرات وشدة الحساسية بما يسمعه من مواعظ دينية وقصص إنسانية ومواقف توجيهية وتربوية لا يعيرها أي انتباه أو أهمية لأنها لا تتناسب مع توجهاته.

- التمرد والعصيان وهو ناجم من شعوره لإثبات الذات والرد على جميع أشكال السلطة في الأسرة والمدرسة وحتى القانون إن تطلب الأمر، فضلا عن الميل الواضح لتبني السلوك العدواني.

- سيادة أحلام اليقظة حيث تكون المتنفس الرئيس لتحقيق الرغبات والآمال والأمنيات التي يحلم بها وهي بنفس الوقت تعد إشباعا لما فقده في الحياة الواقعية وانفصام أواصر الصلة بين الأبوين والمدرسين.

- الميل الواضح والملفت للنظر للاهتمام بالجنس الآخر كتعويض عما فقده من روابط، فيكون التعلق به يكاد يكون بشكل أعمى.

- الصراع النفسي البطء أو التردد في إخذ القرارات.

- التقلب وعدم الثبات في المزاج وأسلوب التعامل وطريقة التفاهم مع الآخرين حتى مع المقربين من إخوته.

- الميل إلى المثالية وحب الزعامة والتفرد بالرأي دون غيره والظهور الدائم بان ما يراه هو الصح، وما يراه والديه والمعلمين هو الخطأ، كذلك بروز الميل الواضح إلى السلوك العدواني.

- التناقض الواضح في الأقوال والأفعال.

اما الخصائص العقلية ونموها، فإنها تأخذ بالازدياد بشكل ملحوظ وخصوصا القدرات العقلية في حين تهدأ سرعة نمو الذكاء خلال فترة المراهقة وأبرز مظاهر النمو العقلي تكون في الإدراك، الفهم، التخيل، ففي الإدراك يتسع ليشمل الماضي والمستقبل، ما كان وما يكون وما سيكون عليه، فهو يستطيع ربط الحقائق وتحليل الأحداث بما يمتلك

من قدرة، بينما في الفهم تزداد قدرته على بشكل واضح ويزداد لديه نمو التفكير المجرد والقدرة على فرض الفرضيات وتقديم الأدلة والبراهين. أما قدرة التخيل فتزداد أيضا وتشبع قدراته بالاتجاه إلى الموسيقى والأدب والشعر كذلك تزداد قدرته على الانتباه واستيعاب المعلومات والتذكر.

يقول علماء نفس المراهقة إن المراهق تظهر عليه بعض السمات خلال هذه المرحلة من أهمها:

- أنه لا يتسم بالصبر فهو يريد حلولا آنية في الحال.
- الشك في التوجيهات وأساليب التربية والقيم القديمة التي يؤمن به والده.
- كراهيته الواضحة للمدرسة وهروبه منها.
- الشعور بالضياع في عالم مليء بالمثيرات، عالم مترامي الأطراف والتوجهات.
- مشكلات واضحة في التأخر الدراسي أو الضعف الدراسي.
- رغبة المراهق في تغيير المجتمع أو الانخراط فيه بعنف وإيجاد مكان له فيه بشدة.

كيف نساعد المراهق؟

ترى الرؤية الإرشادية السيكولوجية أن قدرة المراهق على الإسهام في حل المشكلات التي يعاني منها قائمة على أساس ما وصل إليه من نضج عقلي ونفسي وجسمي واجتماعي وهو بذلك يستطيع أن يحل مشكلاته وأن يحقق ذاته إذا ساعدناه في فهم ذاته وفي فهم مشكلاته فهما صحيحاً، فهو يسعى للحصول على المساعدة من زملاء في مثل سنه أكثر من سعيه للحصول عليها من الكبار عامة، لذا توجب أولا مقابلة آباء المراهقين أنفسهم لإرشادهم وتعريفهم بحقيقة مرحلة النمو التي يمر المراهق وخصائصها بحيث يتأكدون من أن ما يصدر منه من سلوك مثل التمرد أو العصيان إنما هو جزء من النمو في هذه المرحلة كما تساعد هذه المعرفة الآباء لتفهم حقيقة رغبة المراهق في الإستقلال عن الأسرة بأنها رغبة طبيعية ومن شأن هذا الإرشاد أن يساعد كلاً من المراهق ووالديه على حد سواء، لذا توجب ما يلي:

- مد جسور التواصل والحوار مع المراهق ولو بوساطة آخر يثق به.

- قبول ما يصدر منه من سلوك غير واعي وإرشادة باللين نحو الصحيح بالتدريج
- نتقبله كما هو لكي نعيد التوازن لذاته المهزوزة .
- توجيهه نحو اختيار أفضل الأصدقاء
- إقناعه باللين والتوجيه المركز بتقليل ممارسة العادات السيئة مثل التدخين أو ممارسة العادة السرية أو إقامة العلاقات مع الجنس الآخر بشدة واندفاع والتوجه نحو ممارسة الرياضة
- مساعدته على التنظيم الجزئي لأوقات الدراسة في البيت وتنمية هوايات جديدة لديه.
- إقناعه بتناول الغذاء المتوازن وتجنب الإكثار من الوجبات السريعة.
- إعادة بناء الحوار بوسائل جديدة.
- إشعاره بالمحافظة على خصوصياته وعدم توجيه النقد اللاذع له أو تهديده بكيانه.
- إشعاره في الطمأنينة في بيته.

خلاصة القول: أن الابن المراهق في مهب الريح، كثيراً ما تعتريه حالات من اليأس والحزن والألم التي لا يعرف لها سببا، فالمراهق طريد مجتمع الكبار والصغار إذا تصرف كطفل سخر منه الكبار وإذا تصرف كرجل انتقده الرجال أيضا وعلاج هذه الحالة يكون بقبوله في مجتمعات الكبار وإتاحة الفرصة أمامه للاشتراك في نشاطاتهم وتحميله المسؤولية التي تتناسب مع قدراته وخبراته تدريجيا وبهدوء مع اللين في التوجيه والإرشاد وبذلك فإننا نعيد بناء تشكيل تكوينه النفسي ولو استمر الحال وقتا من الزمن.

ابني لا يفكر في مستقبله

السؤال: ابني المراهق الذي يبلغ من العمر ست عشرة سنة، فهو ميت القلب اي لا يبالي بمستقبله.لا يذاكر دروسه ولا يحل واجباته، ولا يحفظ شيئاً من المواد التي تحتاج إلى حفظ، وكثير الكذب..

في ليلة الاختبارات ينام قرير العين بدون أن يفكر في فتح كتاب أو مذاكرة درس.

حاولت كثيراً معرفة السبب ولم أستطع ، تعاونت مع المشرف الاجتماعي بالمدرسة وبعض المدرسين ولم نخرج بنتيجة، أخذته لطبيب نفسي، ولم أحصل على نتيجة مرضية..

ما زال غير مكترث بالحياة العلمية لا يشعر بالخوف من المستقبل ولا يهتم بدراسته.. كلمته على انفراد عدة مرات، وحاولت إقناعه بأهمية الدراسة وأنها هي الأمان للمستقبل، وللحصول على عمل أفضل ومنصب أفضل ولم أجد أي استجابة. علماً أنه لا يعاني من نقص بالذكاء ولا الحفظ. ولا أعتقد أنه يواجه مشاكل مع زملائه بالمدرسة، إذ تم متابعته بشكل مكثف من قبل مدير ومشرف المدرسة للقضاء على مشاكله مع زملائه. هذه السلوكيات مصاحبة له منذ بداية دراسته بالابتدائية وهو الآن في المرحلة الثانوية. ولا تقولوا كيف وصلها؛ فقد أراني وأرى والدته نجوم الليل في عز النهار حتى تمكنا من اجتيازه للامتحانات بدرجات مقبول وجيد فقط.. فهل من طريقة لحل هذه المشكلة؟؟!!

الإجابة:

النظرة الخاطئة لهم!

أولاً: إن مرحلة المراهقة -إجمالاً- مرحلة «مزعجة» للمراهق وللمحيطين به... فهي بالنسبة للمراهق مرحلة انعدام وزن وبحث عن هوية.. أي أن المراهق لم يستقر بعد على الشخصية التي يريدها لنفسه ويرضى بها.. فهو متذبذب بين نظرته لنفسه ونظرة المحيطين له!! يرى نفسه كبيراً لا يحتاج إلى التوجيه، وقد فهم الحياة وأدرك أسرارها.. ويرونه صغيراً.. يحتاج إلى التوجيه في كل صغيرة وكبيرة..!! هو يبحث عن ذاته.. فيراها أحياناً في أكثر من شخصية فيتقلب بينها ويقلدها إما بطريقة الحديث.. أو اللباس أو التعامل...!! الخ وقد تصل هذه الشخصيات إلى حد التناقض في صفاتها وأمزجتها ويصل تقليد المراهق لها إلى حد الاستفزاز لمن حوله لسرعة تقلبه وتأثره..!!!إضافة إلى ما يعتلج في نفس المراهق وأعماقه من تيارات وعواصف رهيبة وأسئلة كثيرة عن ذاته ومجتمعه وأسرته.. وأهوائه ورغباته.. والمرغوب والممنوع والإقدام والإحجام.. وما إلى ذلك من أمور قد تصرفه عما يريده الوالد له ولو بشكل جزئي!!

ثانياً: فهمنا لواقع المراهق يجعلنا نتعامل معه بواقعية وهدوء بعيداً عن الفعل ورد الفعل.. مع التغاضي عن بعض الهفوات، وتجاهلها، ومحاولة الاقتراب منه، وتحميله بعض المسؤولية في شؤون المنزل واستشارته في بعض الأمور، والأخذ برأيه أحياناً، ومحاولة النظر للأمور من زاويته كمراهق!!

ثالثاً: ما يتعلق بالدراسة: كثيرون هم أولئك الذين يعانون مما تعاني -صدقني- والأسباب كثيرة جداً لا تتحمل الأسرة أو الطالب إلا جزءاً منها.. وما دمت قد بذلت الأسباب فاستحر في بذلها «بهدوء»، واترك الأمر لمسبب الأسباب ورب الأرباب فهو الهادي والمعين. ثم هناك أمر آخر وهو أن فشل الإنسان في دراسته لا يعني فشله في حياته.. بل ربما تفوق الإنسان في مجال آخر وأبدع فيه رغم فشله في دراسته وما أعنيه هنا هو ألا يكون تقييمنا لهذا الإنسان أو ذاك نجاحه أو فشله في دراسته المنهجية؛ فالحياة مدرسة كبيرة والأسرة مدرسة أخرى وأصدقاؤه مدرسة ثالثة.. وهكذا.. فمقاييس النجاح والفشل تتعدد.

رابعاً: في هذا الزمن أصبحت المغريات كثيرة جداً وعوامل اللهو تتغلب على عوامل الجد.. وأنت في سؤالك لم تذكر لي شيئاً عن الظروف والتفاصيل الأسرية.. مثل عدد أخوته وترتيبه بينهم ووسائل الترفيه المتاحة له داخل المنزل.. وغير ذلك، لأن الخلل قد يكون فيها..!! وعلى أي حال هب أن هذا الابن تفوق في دراسته حد الامتياز.. واخفق في تربيته أو تعامله أو أخلاقه حد الفجيعة - لا قدر الله - فأيهما تريد..؟! وأيهما يسرك كثيرا..؟!

خامساً: لذلك كله فإنني أقول: ليكن همك الأول أخلاقه وتربيته وحسن تعامله.. ونوعية أصدقائه؛ فهي الاستثمار الأساس، وأما دراسته فيمكنك تجربة ما يسمى بـ «التعاقد الشرطي» معه أي أنه إن جد في دراسته واجتهد فستحقق له بعضاً من مطالبه، مع حثه كما أسلفت وتشجيعه، ومساعدته في تنظيم وقته ومشاركته في همومه وآلامه وآماله قدر المستطاع.

سادساً: وقبل هذا وبعده.. الدعاء. الدعاء.. وصدق الالتجاء إلى الله بأن يوفقه ويهديه ويحفظه من كل سوء.. وأن يقر عيونكما بصلاحه وبره وتوفيقه.. وتكرار الدعاء وتحري مواطن الإجابة فالله تعالى قريب مجيب.

- إن هذه المشكلة ليست خاصة بكم فكثير من الأسر تعاني من عدم مبالاة أبنائها.
- إن كثرة متابعة الابن والحرص الشديد ومحاصرته من كل جانب تبعث في نفسه الملل وتضعف من همته لتحمل المسؤولية وتدفع به إلى الاتكالية على الوالدين.
- النجاح في التعليم جيد ومطلوب ومحبوب لنا نحن الكبار ولكنه في نظر الشاب الصغير الغير حامل للمسؤولية لا يعد مهماً.
- ليست بالضرورة أن يستمر في التعليم كل شخص فلا بد أن يترك التعليم عدد من الطلاب إلى الحياة والمهن.
- ليس كل أحد يحب التعلم فالبعض زاهد في التعليم وهذا ليس بغريب.
- إذا قام الوالدان بواجبهما تجاه الأبناء ضمن المفاهيم الصحيحة للتربية الإسلامية فلا يضرهما سوء النتائج ولا بد من الرضا بالقضاء والقدر.
- إن التربية الصحيحة لا سيما في مرحلة الطفولة لا بد أن تترك آثارها في الأبناء ولعل ذلك قد يتأخر ظهوره على هذه الحالة إلى وقت لاحق.

إن واقع الحياة المعاصرة الذي يغفل دور الشباب ويمارس معهم الرعاية التي يمارسها الأطفال بحيث لا يجد الشاب فرقاً في المعاملة بين مرحلة الشباب ومرحلة الطفولة يدفع في نفسه رغبة نحو إشعار الآخرين بمكانته ورجولته فيظهر ذلك في صور وسلوكيات خلقية متنوعة من صورها عدم المبالاة والاستهتار.

إن واقع الحياة التعليمية والاقتصادية المعاصرة المتمثلة في طول الحياة التعليمية وتأخير سن الاستقلال الاقتصادي وتأخير بالتالي سن الزواج كل ذلك أوقع الشباب المعاصر في حيرة شديدة، فهم مع سن البلوغ الخامسة عشر رجال مكلفين شرعاً ومخاطبين بالكتاب والسنة ولهم نفس الأشواق التي عندنا نحن الكبار تماماً فإذا بالواقع الاجتماعي

يرفض ذلك ويفرض على الشباب أن يبقى طفلاً لا يتأهل للزواج إلا في الخامسة والعشرين ولا يتأهل للوظيفة إلى متأخراً وكل هذا يسبب إحباطاً عند الشباب وميلاً نحو رفض المجتمع وسياسته بصورة من الصور المختلفة مثل السلبية في هذا الحالة التي معنا.

- إن الحالة التي وصل إليها هذا الشاب ليست حالة خاصة وليست أيضاً ناتجة عن ظرف خاص فهذه الأسر وإنما هي حالات عامة اشترك في إفرازها المجتمع ككل مع بعض الأخطاء في التربية الأسرية.
- الحل المقترح الإستعانة بالله تعالى والصبر على هذا الشاب ومحاولة إشعاره بالمسئولية وتحميله إياها برفق.
- كثير من الشباب يحيا غالبا حياته التعليمية مهملا ويصحو في الجامعة وربما لا يصحوا إلا في الدراسات العليا من المرحلة الجامعية فلا بد من الصبر.
- محاولة التأثير عليه بطريق غير مباشرة من طرف آخر لا سيما ممن هم في سن الشباب الصالح منهم أقدر وأقرب إليه منكم.

الزواج ... والصدمة الأولى

السؤال: انا فتى ابلغ من العمر ١٩ سنة، احببت فتاة مقاربة لي في العمر، واريد الزواج منها، ولكن التعقيدات التي تواجهنا . نحن معشر الشباب هذه الأيام. تحول بيني وبين ذلك، فأولاً: يجب ان اتخرج في الجامعة، ثم اعمل، واكوّن لنفسي مبلغا ماليًا كبيرًا؛ حتى استطيع شراء شقة تمليك، وان افرش البيت بأثاث جديد... انا لا اعارض هذه الأمور، ولكنها حتى تتحقق تحتاج إلى عشر سنوات على الأقل، انا اريد هذه الفتاة كزوجة لي، وهي تريدني ايضًا، والخُطّاب بدءوا يتوافدون عليها، واهلها يحاولون الضغط عليها للموافقة على احدهم، علمًا بأنهم من عائلات كبيرة... ماذا افعل انا حتى يفهم اهلي وأهل الفتاة ان الزواج ليس بالمظاهر والشقة والأثاث والحلي والذهب؟ علمًا بأنني استطيع ان ادبر شقة مفروشة بإيجار لفترة؛ حتى اشتري الشقة التمليك، وانا حاليًا اعمل في مجال برمجة الحاسوب الذي هو مجال

دراستي الجامعية إلى جانب الدراسة. هذا وأنا -والحمد لله- من الطلاب المجتهدين في الدراسة، وأنا دائمًا من العشرة الأوائل على الدفعة التي تتكون من ٢٠٠ طالب.

الإجابة:

أخي العزيز، مشكلتك تثير قضية عامة، فصعوبة الزواج في مجتمعاتنا من شأنها أن تصل بنا إلى ما وصلنا إليه من أن الحرام قد صار أيسر من الحلال، وهو الوضع الذي يجب أن نتعاون جميعًا على الخروج منه، ولكنني أسارع بالتنبيه إلى أن صعوبة التبكير بالزواج لا تَكْمُن فقط في توفير الماديات التي يطمح إليها الكثيرون الآن بالحق أو بالباطل خالطين فيها بين

الضروريات والكماليات، ولكن أيضًا في توافر النضج الكافي في الطرفين: الشاب والفتاة، واللازم لاختيار سليم، وإدارة ناجحة للحياة الزوجية والأسرية.

الزواج يا أخي كما تعرف ليس جنسًا فقط، وليس حبًا عاطفيًا رومانسيًا فحسب، وإنما أيضًا مسئوليات مادية ونفسية واجتماعية تحتاج إلى إعداد وتهيئة نفتقدها في بيوتنا ومدارسنا وإعلامنا، وفي الغالب يتنازل الزوجان «عمليًا» بعد إقامة الأسرة!!

أقول لك هذا لأتجاوب مع ملامح الرجولة والمسئولية البادية في جديتك وتوجهك لأبواب البيوت تطرقها بحثًا عن مرادك، لا كما يحلو للبعض أن يقفز من النوافذ، وهذا السمت المحترم هو الذي دفع أعضاء فريق الحلول إلى أن يوافقوا – من حيث المبدأ – على أن أمامك اختيارًا، وفرصة للنجاح في الظفر بالفتاة إذا ما توافرت عدة مسائل، منها: اقتناع أهلك أنت باختيارك وبمنطقك، واستعدادهم للوقوف بجانبك، إضافة إلى قدرة الفتاة على الصمود – لبعض الوقت – في انتظار تخرجك على الأقل، مع حفاظك على تفوقك الدراسي الذي أرى أنه أهم هذه الأمور على الإطلاق، فهذا التفوق هو الذي يَعِدُ بمستقبل مطمئن «إن شاء الله»، ويعطي الفرصة لقبولك زوجًا لابنتهم في حالة تقدمك خاطبًا لها قبل تخرجك، إذا أضفنا هذا التفوق إلى عملك الحالي لبعض الوقت، إضافة إلى

موافقة أسرتك، وتمسك الفتاة بك تصبح أمام صورة معقولة يمكن أن تتيح موافقتهم على ارتباط مبدئي يتم استكماله تدريجيًّا وفق برنامج زمني تتفوق عليه: أسرتك وأسرتها، والزمن وجهدك المستمر فيه جزء من تدعيم ثقتهم فيك.

بالرجولة، وحسن إدارة الأمور دراسيًّا وعمليًّا، وبالإصرار والصبر سيقتنع أهلك وأهلها بأن الزواج ليس بالأثاث والمظاهر.. إلخ، وأنا دائمًا أقول: إن وهمًا يشيع بين الشباب مُؤَدَّاه أن أصعب عقبة تقف في وجه الزواج هي موافقة الأهل، والحقيقة أن هذه هي مجرد «الصدمة الأولى» في النزول من الأحلام والخيالات الرومانسية الرائعة إلى الواقع بكل صعوباته وتحدياته، والحاصل أيضًا أن الأمور الأخرى بعد ذلك من تحمل لأعباء الزواج، وإدارة الحياة الأسرية هي الأصعب، وتستطيع أن تتأكد من ذلك بنفسك حين ترى حولك نماذج كثيرة حصلوا على موافقة الأهل طواعية أو انتزاعًا، ثم فشلوا في إدارة حياتهم بسبب قلة الخبرة، ورعونة الأداء، وسوء التدبير؛ فكان الحصاد حالات طلاق سريع، وقلوبًا منكسرة عديدة، وفقدان ثقة واسعًا في الحب واعتبارات العواطف، رغم أنَّ الخلل كامن في العقل لا في القلب..



السؤال: مشكلتي مع ابني (١٣ سنة) الذي قام بعمل كاد ان يوصلني إلى السجن؛ فقد ذهبت انا وهو واخته إلى متجر كبير، وطلب مني الذهاب إلى مكان العاب الجيم بوي واتفقنا ان نلتقي بعد مدة عند الحساب وفعلاً هذا ما حدث، ولكن بعد ان دفعت الحساب جاء رجل الأمن واخذنا إلى غرفة التفتيش وطلب تفتيش ابني فاستغربت وقام بإخراج شريط العاب صغير، وعندما سألته ما هذا؟ قال: ولد اعطاني إياه. ولكن رجل الأمن قال إنه قد مزّق الغطاء واخذه، واخيراً اعترف ابني بما فعل. وعلما ان والده قد قام بضربه على سرقته. وبعد محاولات انتهت بدفع ثمن الشريط والذهاب إلى البيت، علما انه لديه اكثر من ٢٠ شريطا، فلماذا فعل هذا؟ كما انه منذ يومين رجع من المدرسة وأذنه زرقاء بسبب مشاجرة بينه وبين آخر، وعند سؤاله

انكر الحقيقة، وقال إن أولادًا كانوا يتشاجرون وضربوه خطأ، والحقيقة أنه هو الذي ضُرِب وليس غيره.

ملاحظة: كل هذه الأشياء جديدة، ولقد كان من الأوائل، ولكنه رسب هذه السنة في الرياضيات، وكذلك كذب علي حتى أحضر الشهادة... ماذا أفعل؟

الإجابة:

الأخت الفاضلة: لقد تذكرت وأنا أنتقل بين سطور رسالتك التي تطل من بينها حيرتك، قول بعض الحكماء في رسالة المسترشدين: «إن القلب مثل البيت ذي الستة أبواب، وأبوابه هي العينان واللسان والسمع والبصر واليدان والرجلان، فمتى انفتح باب من هذه الأبواب بغير علم ضاع البيت»، وعلمت جيدًا أن باب اليدين هو ما يزعجك ويقلقك على قلب ولدك الغالي؛ لئلا تفسد تلك المضغة التي (إن صلحت صلح الجسد كله وإن فسدت فسد الجسد كله)، ولكن اطمئني يا أختاه فإن لكل مشكلة حلاً وما خلق الله من «داء» إلا وجعل له «الدواء».

ولكيلا أطيل عليك ندخل معًا في الإجابة التي ستتناول ثلاث مشكلات محددة:

١- داء السرقة الذي طرأ على الابن.

٢- الكذب.

٣- التأخر الدراسي الطارئ.

أختي الكريمة، إن مشكلة السرقة لا يمكن اعتبارها تصرفًا إجراميًا قبل سن الـ١٨ عامًا، لكن يمكن اعتبارها سلوكًا مما يندرج تحت مجموعة من الاضطرابات السلوكية التي تسمى Anti social behaviours، ويدعم هذا الاحتمال ما إذا كان هذا التصرف قد حدث واستمر فترة تزيد على ستة أشهر.

ولكن هناك ملاحظة هامة لا بد من إيضاحها بهذا الصدد، وهي كون هذا التصرّف مصحوبًا بتصرفات عدوانية أو تخريبية أخرى كالعنف ضد الناس أو الحيوانات، أواختلاق المشاكسات والمشاكل مع الآخرين، فضلاً عن ممارسات تخريبية كاللعب بالنار

مثلاً أو محاولة إحراق أو إفساد أو تكسير بعض الأشياء، أو الغياب عن المنزل لفترات طويلة بدون سبب واضح، واتسام الشخصية بالمراوغة أو الكذب يحتاج لوقفة؛ إذ إن الحالة قد تحتاج لبرنامج علاج خاص إذا تصاحبت هذه الأعراض مع بعضها البعض.

وكون ابنك بلغ من العمر ١٣ عامًا فإن هناك عددًا من المسلمات التي يجب أن تعلميها عن سلوكه هذا:

١ - هذا العرض لا يظهر فجأة في هذه السن، بل هو نتيجة لمجموعة من التراكمات من المعاملة الخاطئة من قبل الوالدين وأفراد الأسرة، أو معلمي المدرسة، كما أنه القشة التي أظهرت أن (البعير) -عفوا لكنه المثل- كان محملاً بمجموعة كبيرة من المشاكل السلوكية والتي لم تظهر إلا باكتشافك أنت ووالده لهذه القشة.

٢ - السرقة التي تحدث في متجر لا تكون أول سرقة، بل قد سبقها مرات أخرى (ودعينا نسميا مرضًا سلوكيًا فهي ليست عملاً إجراميًا كما أسلفنا، بدلا من تسميتها سرقة)، ولا يشترط أن يكون الشيء الذي تم أخذه ذا قيمة عالية، بل من الممكن أن يكون شيئا بسيطا كقلم أو ممحاة أو ورقة أو غيرها، وما يدعم هذا الافتراض أنه أخذ شيئًا لديه بالفعل منه الكثير.

٣ - الطفل يعاني من اهتزاز في ثقته بنفسه، وهو ما ينتج غالبًا عن سوء معاملة، وينتج عنه الكذب والسرقة؛ فالكذب يكون خوفًا من العواقب؛ لأنه غير واثق من نفسه ولا يثق في شيء، والسرقة لعقاب من حوله أو جذب انتباههم أو العدوان عليهم بشكل مقارب.

توجيهات لضبط تعامل المحيطين بالابن من الإخوة والوالدين في حالتي الخطأ أو الصواب من التصرفات التي تصدر عنه، وستكون في شكل نقاط محددة:

اولاً: يجب أن يؤخذ الأمر بسرية وحذر شديدين بين أفراد الأسرة، فيجب ألا يخرج عن الأب والأم، كما يجب أن يكون الشخص المتفق على كونه المعاقب الذي سيتولى

الحساب والعقاب وكذلك المكافأة في حالة التصرفات الصحيحة ثابتًا؛ وذلك لكي يطمئن الابن إلى نظام ثابت ومحدد لا يتغير، وليعلم جيدًا أنه حين يخطئ يعاقب، وحين يحسن يكافأ، كل شيء بقدره دون مبالغة، فيدفعه ذلك إلى مخافة فعل الخطأ تحاشيًا لفقد احترام هذا الشخص وحبه ومكافآته.

ثانيًا: يجب أن يتم إفهام الابن قوانين الملكية منذ سن صغيرة، ومع سن ابنك فمن المحبّذ أن تدار معه حوارات كثيرة ومطولة تتاح له من خلالها فرصة التعبير عن نفسه، والحوار معه بهدوء لسؤاله عن سبب ممارسته هذا الأمر، مع التأكيد على أن كل شيء يمكن أن نملكه وأن نستمتع به، ولكن لا بد أن ندفع له ثمنًا وإلا فهو ليس من حقنا وليس ملكنا، وكذلك يجب الحديث معه كثيرًا عن المال، وكيف أنه السبيل لامتلاك الأشياء والسبيل للحصول عليه هو العمل. فلكي أملك لا بد أن أدفع ثمنًا ما، ولكي أشتري لا بد أن أحصل على مال، ولكي أحصل على المال لا بد لي أن أعمل، هكذا...، بحيث يمكن بثه قواعد وقوانين الملكية واختبار إدراكه لها وتأثره بها.

ثالثًا: يجب أن يتم توجيه الابن بشكل محبب للحلال والحرام، وبثه عظمة دينه في تنظيم المجتمع بالشرائع التي تحدث إحلالاً واستبدالاً لكل غثٌّ خبيث بكل طيب مبارك، وإن كان الحرام واحدًا فالحلال ألوف، إلى غير ذلك مما يساهم في بناء ضميره ووجدانه بالإقناع.

رابعًا: يجب إشعاره بتأنيب الضمير، أو بتعبير أكثر دقة تنبيه جهازه العصبي والحوار معه وضرب الأمثلة له، فمثلاً يمكن أن تحدثه مثلاً إذا كان لديه قلم أو كتاب يحبه أو يفضله عن ماذا سيكون شعوره إذا لم يجده، أو فقده، وهكذا فإن إيجاد ما يسمّى Guilty Feelings أو الشعور بالذنب بداخله سيساهم في تنبيه حواسه عند وجود المؤثرات التي ستلفت نظره لأخذها أمامه؛ إذ أن السبب في أن الطفل يأخذ قلمه فقط من بين مجموعة أقلام لأصدقائه هو وجود تنبه في حواسه إلى قلمه، واستطاعة جهازه العصبي تمييز ما يملك مما لا يملك، وقد يفتقد الطفل هذا التنبه، وبالتالي فنحن في حاجة لتنبيهه مرة أخرى ليستطيع إحسان التصرف حتى عند وجود المؤثر أمامه.

خامسًا: لا بد من تعويده تحمل المسؤولية، كأن يُعطى مصروفه بشكل أسبوعي مثلاً ليدبر به أمره ويعتاد وضع ميزانية لهذا المصروف، بحيث يلبّي منه احتياجاته التي يريدها أو يدّخر منه لشراء شيء ما يحتاج لمبلغ أكبر قليلاً من مصروفه، بحيث لا ينتهي مصروفه قبل نهاية الأسبوع أو قبل شراء ما يريد، ثم يمكن لاحقًا فيما بعد إشراكه في تنظيم ميزانية البيت ومصروف البيت.

سادسًا: يجب أن يُثنى على تصرفاته الحسنة ويتم مكافأته عليها (كما يقع عليه العقاب عند الخطأ)، فهناك مقولة شهيرة عن غياب مسألة المكافأة من نظام الأسرة التربوي، وهي «أنك حين يعبث الطفل بأحد محتويات المتجر أو يطلب شيئًا أو يلحّ على شيء فإنه يعاقب، في حين أنه لو مشى هادئًا بدون كل هذه المشاكل فإنه لا يكافأ». كما يجب استثمار إيجابياته كالحفاظ على الصلاة مثلاً وحفظ القرآن الكريم، وحثّه مثلاً على تحفيظ إخوته القرآن الكريم وتعليمهم الصلاة مثلاً.

كما يتم الثناء عليه أمام الأقارب والإخوة، وهو ما يرفع معنوياته ويشحن طاقته الجسمية والمعنوية والتي تجعله قادرًا على تحمل المسئولية، ولنا في رسول الله ﷺ أسوة تربوية حسنة فهو يقول لابن عمر رضي الله عنه لكي يحثه على الصلاة في الليل التي يغفل عنها: «نِعْمَ الرجل عبد الله لو كان يصلي من الليل»، فكان من بعدها ابن عمر لا ينام من الليل إلا قليلاً، إذن فقد مدحه النبي ﷺ ليشير إليه في طيات المدح بأمر قد غفل عنه بأسلوب محبب إلى نفسه.

سابعًا: عند حدوث حادثة السرقة يجب أمره بإرجاع الشيء لصاحبه بأسلوب يبدو فيه أنك كوالدته؛ تعلم أن وجود ما لا يملكه معه قد حدث من قبيل الخطأ وليس العمد، فأكيد أن هناك تشابهًا مثلاً وهذا سبب الخطأ، مع إعطائه مكافأة لرده الأمانة لصاحبها.

كما يمكن مصاحبته لرد الشيء لصاحبه؛ وذلك لدفع الحرج والمشقة عنه، فحينما يشعر أن والده أو والدته سيكون معه عند إعادة الشيء سيدفع عنه الحرج أو الخوف من شك زميله به وسيدفع عنه الحرج والخوف من مواجهته.

ثامنًا: يجب إبعاده عن المثيرات في هذه المرحلة فإن هناك بعض السلوكيات الخاطئة الشائعة من قبل المربين بالظن أن وضع المال مثلاً أو الأشياء الثمينة أمام الشخص الذي يعاني من مشكلة السرقة ستجعله لا يبالي بها مع الوقت ولا يحاول أخذها، ولكن هذا يمكن أن يحدث بعد تجاوز مرحلة العلاج وليس أثناء العلاج؛ إذ إنه يجب عدم استفزازه بالمثيرات في أثناء مرحلة متقدمة من العلاج.

تاسعًا: يجب أن تزيد صداقة الوالدين الكريمين للابن عمقًا وحميمية كما أشرنا سالفًا، بحيث يصبحان المصدر الوحيد والموثوق منه لحصوله على أي معلومة وعلى أي رد لأي سؤال يجول بخاطره بغير نهر أو استنكار، ويزيد حتمًا دور الأب في هذه المسألة بالذات، فهو أعلم وأصدق من يمكن أن ينصح ولده.

كما يجب أن يتم ملء وقت الابن، فيمكن أن تحاولا أيها الوالدان الكريمان اكتشاف موهبة ما أو هواية لديه أو رياضة يليق لها جسمه أو كل ذلك معًا؛ لينظم وقته بين ممارسة المواهب والرياضات، محاولاً إحراز البطولات والتفوق في ذلك، ملتمسًا لذلك كل الأسباب؛ ليصبح شغله الشاغل هو الوصول دائمًا للمعالي وإحراز التفوق في كل شيء.

ثم ننتقل لموضوع الكذب ونتناوله من خلال الآتي:

أولاً: أسباب الكذب.

ثانيًا: كيف نتعامل مع الطفل حين يكذب؟ وماذا لو تكرر منه الكذب؟

يكذب الطفل لأحد الأسباب التالية:

١- الخوف من العواقب. كأن يخاف أن يحدث شيء لا يحبه إذا قال الصدق، وهذا يثبت أن طريقة التعامل معه من قبل الوالدين خاطئة، وإلا لما خاف من عواقب أن يخبرهما بالحقيقة.

٢- لا يعلم ما معنى الكذب، وهذا مستبعد إلى حد ما في حالة ابنك؛ لأنه يفوق السن التي يمكن أن يكون الكذب فيها لهذا السبب.

٣- يكذب لأن لديه خيالاً واسعًا خصبًا، وهذا شيء غير مقلق، بل علامة مبشرة بذكاء وقدرات ابتكارية عالية؛ لأنه لا بد للطفل من وقت يعيش فيه بالخيال بعيدًا عن الواقع.

٤- يكذب لعدم شعوره بالأمان أو لأنه يعاني ضغوطًا نفسية معينة أو فقدًا لثقته بنفسه أو نقصها أو تعرضه لمعاملة خشنة أو لخلل ما داخل الأسرة.. أو غيرها، وهو ما يسبب له ضغوطًا كارتباكه في إرضاء الأم أو الأب لاختلاف آرائهما، فلا يعلم أين الصواب، ويصبح همه إرضاء أحدهما أو تجنب عقابه.

وعلى كلٍّ فلا يجب نهائيًّا التفكير في تقويم أي سلوك خاطئ للطفل -من كذب أو عنف أو عدوانية أو عناد أو غيرها- بالعقاب البدني أو الإيلام، فهناك طرق معينة ومدروسة لتعليم الطفل اجتناب هذه السلوكيات؛ فالإيلام الشديد لا يراه الطفل تقويمًا لسلوكه بقدر ما يعتبره أنه حدث لفارق القوة والسلطة بينكما، وهو ما يجعله محبًّا للعدوان على من يقل عنه سنًّا أو قوة، ويصبح ميالاً لإيذاء الحيوانات مثلاً أو أي شيء ضعيف لا يستطيع أن يرد عليه الإساءة.

أما عما ينصح به لتصحيح كل السلوكيات غير القويمة (وأقصد هنا الكذب) فإنه يوجد طريقتان نلجأ للثانية بعدما لا تؤتي الأولى ثمارها كما يلي:

١- المكافأة والتشجيع.

٢- العقاب.

ونعني بالعقاب إلغاء شيء يحبه الطفل كنزهة أسبوعية لطيفة أو حلوى بعد العشاء أو مشاهدة فيلم يحبه، ولا يتم اللجوء حتى لهذا العقاب إلا إذا أصرّ الطفل على سلوكياته الخاطئة رغم التعامل معه بأسلوب المكافأة والتشجيع.

وذلك لأن الطفل يصيبه كثرة العقاب باهتزاز في ثقته بنفسه، ويصاب بإحباطات تكون سلوكياته السيئة التي نريد تقويمها خيرًا منها كما أشرنا سالفًا.

وعن كيفية استخدام أسلوب المكافأة:

١ - أولاً يجب الاتفاق مع الطفل أن تغيير الحقائق يسمَّى كذبًا، وهو أمر لا يحبه الله تعالى، ولا يحبه الناس، ويجعل الإنسان بعيدًا عن الله وعن الناس؛ لذا يجب عدم فعله، وبالتالي يتم إقناعه لماذا الخطأ خطأ.

٢ - يجب الاتفاق معه على أنه سيقول الصدق دائمًا دون خوف من أي شيء، ويمكن دعم ذلك بمثل حقيقي من عدم تعرضه للعقاب حين يصدق القول في شيء ما خطأ اقترفه، بحيث يتعلم أن الخطأ ممكن أن يقع فيه أي إنسان، لكن يجب ألا يكرره، فهذا هو ما لا يصح، فمثلاً إذا حصل على درجات غير مرضية في اختبار ما، فسيعلمه الأب أو الأم في جو من الهدوء والحنان أن «هذا الأمر وارد أن يقع فيه، ولكن يجب أن يحدد أسبابه ويتفادى التقصير فيما بعد؛ لئلا يحدث ثانية، فهو أهل للتفوق كما اعتاد دائمًا، ويجب ألا يتنازل عن التفوق في كل شيء، وبهذا يحصل على تقدير واحترام الجميع».

٣ - يجب منحه الثقة بقدرته على تصحيح أخطائه وإعطاءه الفرصة لذلك، فينتقل له من خلال الحوار أنه لديه القدرة على أن يكون أفضل ولديه القدرة على حل مشكلاته، وأن الأب يوكله هذه المسئولية ويثق فيه لأدائها.

٤ - يجب الاتفاق معه أنه لو ذكر الصدق دائمًا فسيحصل على مكافأة، وأن يضع لنفسه جدولاً أسبوعيًا يضع فيه علامات على الأيام التي التزم فيها بالصدق، وعلى قدر العلامات تكون المكافأة.

٥ - وبشكل عام يجب غرس أسس قوية للصداقة والمصارحة بينه وبين الوالدين.. مع إعلامه أنه لا خوف إطلاقًا من أي أمر سيحكيه حتى لو كان خطأ؛ لأنكما ستعلمانه الصواب وتساعدانه دائمًا وتحميانه من كل مكروه.. بحيث يحكي كل ما مرّ به في يومه أيًا كان، وليكن ذلك من خلال جلسة يومية بعد العشاء أو على الغداء يحكي فيها الأب ما حدث له في يومه وكذلك الأم؛ ليبدأ الابن في سرد تفاصيل يومه هو الآخر لمسامرتكم.

ولا مانع من اختلاق مواقف تنصح فيها الأم الأب أو العكس؛ ليعلم الابن أن هذه

المسامرات يمكن فيها الحصول على النصائح المفيدة، ولا مانع من رواية الأخطاء فكل ما سيحدث بشأنها هو التصحيح والنصح بدون تعرض لإيذاء بدني، ولا مانع من تكرار هذه الجلسة أكثر من مرة في اليوم الواحد بأكثر من صورة؛ فتارة على شكل حديث عن قصص الصحابة أو مكارم الأخلاق قرأها (أعطاها له أحد الوالدين) وما استفاده منها، أو ألعاب يمارسها أحد الوالدين مع الابن على الكومبيوتر مثلاً أو في حديقة المنزل أو داخل المنزل، وذلك للاقتراب منه أكثر والالتحام به، وكذلك لمحاولة حثه على أن يبوح عن كل ما مر به، فأنتم في مجتمع غير ما تعودتم العيش فيه، وهو ما يضع على عاتقكما كوالدين مسئولية أكبر ودورًا في الحفاظ على الأبناء أكثر دقة.

٦- وأكرر لك أهمية المدح الذي يشحن نفس الأبناء بقصة وردت عن أحد المربين بمدرسة فنيلاند بولاية نيوجرسي بالولايات المتحدة الأمريكية، حيث استخدم جهازًا يسمّى «أرجوجراف» لقياس الإعياء والتعب، وعندما كان الأطفال موضع الاختيار يتلقون كلمات الثناء والإعجاب والمدح كان الجهاز يصدر ارتفاعًا مفاجئًا يعبر عن ورود طاقة إضافية، وعندما كانوا يتعرضون للنقد واللوم تندفع طاقتهم الجسمانية للهبوط بصورة مفاجئة.. وهو ما يؤكد أهمية التعزيز الإيجابي في بناء التقدير والكيان الذاتي لدى الأبناء.. إنني أقصد أن تمتدحي في ولدك وبشدة كل اقتراب من السلوك الطيب وكل محاولة للنضج حتى تحفزيه على المزيد، مع التلويح بأي لوم من بعيد على مثل غيره وبعيدًا عنه.

لا تبخلي على ولدك بالرد على الأسئلة التالية:

١- هل هذه المرة الأولى التي يمارس فيها الابن هذا السلوك؟ أم أنها المرة الأولى التي تكتشفين فيها هذا السلوك؟

٢- هل ظهر مع هذا السلوك أي تغيرات في سمات الابن الشخصية فأصبح أكثر ميلاً للخمول والكسل أو الشرود والانفراد بنفسه، أو اللامبالاة بشكله أو مظهره، أو انصرافه عن هوايات وأنشطة معتادة كان يمارسها؟

٣- هل صاحب هذا السلوك أي تغيرات في ظروف الطفل المحيطة البيئية (كتغيير في المدرسة أو المدرسين أو المكان الذي كنتم تقيمون فيه... إلخ) أو الاجتماعية (علاقات جديدة مع زملاء جدد أو تغير في بعض العلاقات الاجتماعية)؟

٤- هل صاحب هذا السلوك تغير في شهيته؟

٥- هل لاحظت اختفاء بعض الأشياء من المنزل حتى إن كانت بسيطة وتافهة؟ وهل ظهر في أدواته مثلاً أدوات لا يملكها أو ما يشبه ذلك؟ وفي أي سن اكتشفت هذا الأمر؟

٦- هل بدأ يناقش أفراد الأسرة في أمور غريبة أو أفكار غير معتادة أو يتغير أسلوب حديثه وخواطره عما هو معتاد منه؟

٧- هل فقد في الفترة السابقة عزيزًا لديه كقريب أو صديق؛ حيث إن هذا الفقد يسبب صدمة قد يحدث على أثرها نوع من القلق العصابي يدفعه للسرقة؟ ولا تتعجبي من ذلك.

٨- هل حدثت له إصابة ما أو مرض عضوي في الفترة السابقة؟

٩- هل هو عنيف داخل الأسرة ومع إخوته ومع أصدقائه؟ وهل المعروف عنه الهدوء؟

وما يبدو عليه من عنف الآن هو أمر مستجد أم أنه كان له بدايات ثم زاد، أم أنك لم تكتشفيه إلا الآن؟ وهل ما يظهر عليه من علامات الشجار أمر طارئ؟ وما هي أسباب هذا الشجار؟ لا بد أن تتحري عن الأمر جيدًا.

١٠- هل من الممكن أن يتغيب عن البيت لفترات أو أن يهرب من المدرسة؟ وما السبب؟ وكم مرة تكررت مثل هذه الحوادث؟

١١- هل الطفل سعيد في مدرسته أم أنه يشتكي منها في بعض الجوانب؟

١٢- هل كان تأخره الدراسي في الرياضيات فقط أم في كل المواد الدراسية؟

١٣- كيف يعامل هذا المسكين داخل الأسرة من ناحية الأب؟ وهل يسود تعامل الأب معه العنف والعقاب البدني عند الإخفاق أو عدم الطاعة؟ وما هي البدائل عن العقاب البدني التي قد يستخدمها الأب للتأديب والتوجيه؟

١٤- هل هناك عدل في المعاملة بينه وبين إخوته؟

١٥- ما طريقة التعامل المادي معه في المنزل، بمعنى هل يتولى تدبير ما يحتاج من مصروف شهري أو أسبوعي يحصل عليه مثلاً؟

١٦- ما هو مدى إدراكه للملكية وحدودها وقوانينها؟

١٧- هل ما زالت بداخله الدافعية للنجاح في الدراسة أو الهواية أو الرياضة أم أنه فقد هذه الدافعية أم أنها تحولت في اتجاه آخر؟

١٨- هل ظهرت عليه أعراض البلوغ؟ ومتى ظهرت؟ وكيف التعامل مع هذا التغير من قبل الوالدين؟ ومن أين كان يجد ردًا لأسئلته؟

وما أؤكد عليه بشكل عام فهو ضرورة التزام الرفق والحنان والحكمة في التعامل مع الابن وضرورة اقتراب الأب منه، وتجاوز أي هوة تفصل بينهما، وتخطي كل عقبة تمنع صداقتهما واقترابهما ووجود مساحات واسعة للحوار بينهما.



السؤال: ابني يتلعثم في الكلام وهو ابن خمس عشرة سنة، ولا ادري كيف اعالج هذا التلعثم، خاصة انه يتكلم بسرعة ولا يكاد يفهم كلامه، أرجو ان تخبروني كيف اعالج هذه المشكلة، هل هناك طبيب خاص لمثل حالات ابني؟

الإجابة:

الأخت الفاضلة.. رغم أنني أعتقد أنكم تأخرتم في محاولة الوصول إلى حل لمشكلة ابنكم العزيز؛ إذ إنه كان من الممكن اكتشاف المشكلة منذ سن ٥ سنوات، والتنبه إلى أنها

ليست عدم طلاقة، بل مشكلة حقيقية، فإن الحل إن شاء الله تعالى ليس مستحيلاً، ولا أقول ذلك تقريعًا لكم لا سمح الله، بل هو تذكير لجميع الأهل بعدم التساهل في حال ظهور أية مظاهر لوجود مشاكل في مهارات النطق واللغة والصوت والطلاقة واللجوء إلى استشارة اختصاصي نطق ولغة.

عزيزي.. بما أن المشكلة موجودة عند ابنك العزيز منذ الصغر فهي غالبًا عدم طلاقة، بل مشكلة حقيقية (إذ إنها لو ظهرت فجأة لكنا توجهنا إلى أنها تأتأة نفسية). والحل هو مراجعة اختصاصي نطق ولغة أو تخاطب كما يسمونهم في مصر، وأعتقد أنهم يقدمون خدماتهم في المستشفيات أو عيادات التخاطب، علمًا بأن التدريب يحتاج إلى وقت وصبر، وعدم استعجال النتائج، وعدم انقطاع التدريب، بل الصبر حتى نهايته ليظهر لكم التقدم الحقيقي، كما أن الاختصاصي سوف يقدم لكم برنامجًا مساعدًا في البيت والمدرسة لتحقيق أفضل النتائج.

وأؤكد هنا على رغبة المتدرب في التحسن؛ لما للأثر النفسي والاستعداد من دور فاعل في تعميق أثر التدريب.



السؤال: ابني -١٦ عامًا- يقوم بفعل العادة السرية في خفاء، ولا اعلم كيف وقع ذلك، وانما رايته مرة وهو في غرفته وهو يفعلها، ولم يرني، ولم يعرف اني قد علمت بذلك.. فهل من الممكن أن تعطوني الحل لكي أحاول منعه من هذه العادة لما فيها من مضرات لا ينكرها أحد؟

الإجابة:

أخي الفاضل.. أحمد فيك حكمتك وصبرك عندما رأيت ابنك يمارس العادة السرية؛ فلم تتعجل ولم تترك غضبك وانفعالك يدفعك نحو تصرف تندم عليه، بل التزمت جانب الحلم لتفسح لعقلك أن يعمل وللحكمة أن تتصرف.

وأكثر من هذا طلبت العون حين أعيتك الحيلة، فيما يسعد به ولدك أو رَجُلك القادم.

ولكن قبل أن أجيب عليك كان لا بد من وجود تساؤلات هامة ومبدئية ننطلق منها، هي تساؤلات يجب أن يسألها كل أب وكل أم لأنفسهم عند دخول أبنائهم مرحلة المراهقة، وهي:

- هل أعددت ابنك للبلوغ؟ وكيف أعددته؟ هل تعرف أصدقاء ولدك؟
- هل شجّعته على الصوم والاهتمام بالصلاة؟.
- هل أشعرته بمعنى مراقبة الله لعمله؟

أخي.. يخطئ كثير من الآباء والأمهات في إهمالهم التربية الجنسية في سن المراهقة والإعداد لها من بداية الطفولة، وهو مع كل أسف ما يجهل أهميته الكثيرون، بل والأخطر أننا نجد أن من بين من يدركون أهمية هذا الأمر من الآباء والأمهات من يحجم عن فتح الحوار مع ولده أو ابنته حول الأمور الجنسية لجهله بأنسب الطرق لفتح هذا الحوار أو خوفه من أن يخطئ في التناول فيحدث ما لا تحمد عقباه، ومنهم من لا يفعل خجلاً، متجاهلين أو غير مدركين.

إن الأبناء بحكم التغيرات الجسدية والنفسية التي تطرأ عليهم يبدءون في البحث عن مصدر للمعلومات -أي مصدر- يطفئ بركان التساؤلات المُلِحّة التي تصرخ بها التغييرات التي يمرون بها.

وإن لم يكن الأهل على القدر الكافي لإدراك هذه الحقيقة، فإن المراهق يبحث عن الرد ليأخذه من أي مصدر دون تحقق، ليتلقف الرد من الأصدقاء أو الإعلام أو الفضائيات أو المواقع الجنسية والمجلات الجنسية.. المهم أن يحصل على الإجابة، أما مراجعتها فهو ما لا يملك المراهق أدواته؛ لأنه ببساطة خالي الذهن عن هذا الموضوع.

ومهما كانت رقابة الأسرة فالرغبة في المعرفة تدفع الأبناء للتحايل في أحيان كثيرة، وتكون النتيجة أنهم يستقون من هذه المصادر كمًّا كبيرًا جدًّا من هذه المعلومات نسبة كبيرة منها خاطئ، والأدق وَهْمٌ يُباع للشباب ولا يزيد إلا من فوران الشهوة، فيتساقط نسبة كبيرة ضحايا العادة السرية، وبعضهم قد يقع في الزنا أو يصل الأمر إلى حد الشذوذ.. عافى الله تعالى أبناءنا جميعًا منها.

أخي الكريم. أنا لا أبالغ، لكن هذا هو الواقع الذي يجب أن نتعامل مع أبنائنا بناء على أساسه؛ فمن لنبتتنا الصالح يرعاه ويرواه يكبر إلا نحن، وبصراحة إن لم نتصدَ -نحن الآباء والأمهات- لكون مصدر المعلومات الجنسية لأبنائنا فهناك من لن ينتظر ليقوم بهذا الدور عنا وبلا مقابل يطلبه.

ونصيحتي لك أخي الفاضل:

- أن تحرص ألا يعرف ولدك أنك رأيته، حتى يشعر أنك تحترم خصوصيته، وحتى يكون أكثر استجابة لما ستفعله معه لتعالج هذه المشكلة. - حاول أن تقضي معه وقتًا أكبر، فكلما كبر الابن شعر بالرغبة في المصاحبة والمعية مع والده، وهذا يجعله يشعر أنه بلغ مراتب الرجال، ولا يصح منه إلا أفعال الرجال.
- أن تبدأ في التحدث إليه عن ثقافته الجنسية -إن لم تكن بدأت حتى الآن- تناقشه في تحاور الصديق للصديق وليس الأب للابن.. تسأله عما يعرف، وهل لديه أسئلة لا يعرف إجابة عنها سواء من الناحية الصحية أو الجنسية أو حتى في حول الموضوع ولو لم تخصه، وليكن مدخلك معه المدخل الفقهي في التأكيد على آداب الاغتسال والاحتلام والاستمناء وأحكام هذه الأمور.
- أن تشجعه على الصوم والصلاة والنوافل منها خاصة، وتشجيعه يبدأ بمشاركته والتسابق معه في الطاعة، وليس أمره بالصوم أو الصلاة.
- اتبع معه سياسة «هدّ الحيل»، وأقصد بها لا تجعل له دقيقة من الوقت يكون فيها ذهنه فارغًا لا يوجد ما يشغله بل اشغله طوال اليوم بالممتع من الأنشطة، والرياضة، والأعمال العامة والتطوعية، بل وحتى لو فكّرت في أن تجعله يعمل في الصيف، لينضج أكثر بالاحتكاك بالمجتمع، ويتعلم الكثير، وتشغل وقته بحيث لا يفكر بالعادة السرية، ولا يجد لها وقتًا وصدق القائل: «نفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل».
- تابع أخباره وتعرف إلى أصدقائه، ولا تحتد معه بهدف إصلاحه فلا جدوى من الصراخ أو الشجار في مثل سنه، وليحل محلها الدعاء له والنقاش الهادئ.



فرط الحركة وصعوبات التعلم

السؤال: ابني (١٦ سنة) يعاني من صعوبة في التعلم، فمنذ أن دخل المدرسة جعلنا له مدرسين، وذلك بعد الدراسة إلى هذه السنة، فهو قد انهى جميع السنوات بنجاح.

المشكلة تنحصر في أنه إذا اجتمع مع إخوته فإن الفوضى تعم المكان، بالإضافة إلى أنه إذا رأى أطفال الأقارب يرجع وكأنه أصغر منهم سنًّا، كذلك حين أتفاهم معه أكون قد فقدت السيطرة على أعصابي.

الإجابة:

أختي الفاضلة.. إن كون الابن العزيز يعاني من صعوبات تعلم تعني في كثير من الأحيان وجود فرط حركة؛ لأنها قد تكون من مظاهر الصعوبات، وكل ما أستطيع أن أنصحك به هو محاولة عمل برنامج تعديل سلوك باستخدام وسائل التعزيز السلبي والإيجابي، وإذا كان ذلك صعبًا عليك فربما تحتاجين إلى اللجوء إلى اختصاصي علم نفس أو تربية خاصة ليضع لكم البرنامج، وتأكدي أنه ببعض الصبر وفهم طبيعة الطفل يمكن أن نحتوي هذه المشكلة، خصوصًا أنه الآن على أبواب المراهقة فهو بحاجة إلى «فهم» الوالدين ومصادقتهما له بدل الدور الإرشادي الفوقي الرئاسي الذي نتعامل به مع أبنائنا.

ابني.. من السيجار إلى المنشطات

السؤال: ابني الأول ادعو له بالهداية.. تعبت في استخدام الوسائل والحيل لمعالجته، ولكن لا يزال الأمل موجودًا. عمره الآن ١٦ عاما، في المرحلة الإعدادية، بخطورة هذا العمر. المهم انني لاحظت أنه يحب تجربة كل ما هو جديد، ويضفي إليه مظهرًا من الرجولة، بالطبع جرّب التدخين وحاولنا بكل الطرق منعه؛ واستخدمنا اساليب الترغيب والترهيب، تخللت هذه الفترة محاولات منه تدخين السيجارة.

الجديد بالموضوع أنه أخذ يجرب النسوار وهي مادة منشطة، لا أعلم تأثيرها إلا أنها منتشرة بين الباكستانيين، ويستخدمونها عندما يعملون لفترات طويلة. المهم لاحظت عليه الإجهاد والتعب، وأخذ يخبرني بنفسه أنه ينام أحيانًا في الفصل، أخذت أبيّن له مخاطر هذا الشيء، ولا أخفي عليك خوفي الشديد من أن يجرب موادَّ مخدرة أخرى، وخصوصًا أنه يحب التجربة. أردت أن أخبرك بشيء آخر وهو أن ابني يكذب كثيرًا، ويراوغ في الحديث، ونادرًا ما يصارح.

الإجابة:

الأخت الكريمة.. يبدو السؤال خاليًا من كثير من التفاصيل المعينة على تفهم أسباب المشكلة وتقديم الدعم المناسب لك، ودعيني بداية أطرح عليك مجموعة من التساؤلات المهمة.

١) ما مدى الالتزام الديني لدى الابن؟ هل يؤدي الصلوات؟ هل يؤدي بعضها؟ هل يقوم بالواجبات العبادية الأخرى؟

٢) من هم أصدقاؤه؟ هل هم من أبناء الحي المعروفين أم هم من الغرباء الذين لا تعرف الأم عن أخلاقهم وسلوكياتهم شيئًا؟

٣) ما هو مستوى التحصيل الدراسي للابن؟ هل هو منتظم في المدرسة؟ هل لديه مشكلات مع أساتذته والإدارة المدرسية؟-

٤) ما نوع العلاقة بين الأم والابن؟ هل هي علاقة قوية مؤثرة، أم هي علاقة ضعيفة غير مؤثرة؟

٥) ما شعور الابن نحو انفصال الأب عن الأم؟ هل يعتقد أن الأم هي السبب أم الأب أم هما معًا؟

٦) هل شخصية الابن شخصية قيادية؛ فهو يختار ما يريد وما يفعله أم شخصية منقادة يمكن التأثير عليه بسهولة؟

٧) ما نوع علاقة الابن بأسرة الأم وأسرة الأب؟ هل يوجد من يمكن أن يؤثر عليه في الأسرتين؟ وهل الابن مرتبط بأبيه بأي شكل من الأشكال؟

إن وضوح هذه الحيثيات وغيرها له أهمية بالغة في محاولة للوصول إلى أسباب المشكلة وأفضل الأساليب للتعامل معها.

ولكن في ضوء المعلومات المختصرة الواردة عن المشكلة، يمكن القول بأن ما تصفينه على أنه مشكلة يمثل في الحقيقة ظواهر المشكلة وليست المشكلة الحقيقية؛ لأنه إذا تم معالجة مشكلة التدخين انصرف الابن للمنشطات، وإذا عولجت المنشطات فسينصرف لشيء آخر؛ وذلك لأن هذه السلوكيات عبارة عن أساليب دفاعية يتبناها الابن، إما للهروب من مشكلة، أو الاعتراض على الوضع القائم، أو إيصال رسائل قوية للوالدين المنفصلين.

ومثل هذه السلوكيات هي بدايات يمكن أن تقود إلى انحرافات خطيرة في المستقبل إذا لم يتم التعامل معها بحكمة وحزم، خصوصًا أن الابن يُعَدّ في أخطر مرحلة من مراحل المراهقة.

أعلم أيتها الأم الفاضلة ما تعانين منه من ألم وحسرة وأنت تنظرين إلى فلذة كبدك وهو يخطو خطوات نحو طريق لا ترضينه ولا يرضاه الله سبحانه، لكن أن بحاجة شديدة لمعرفة هذه التفاصيل لتضح الصورة أكثر.

اسأل الله عز وجل ان يعينك على حسن تربيته، وان يهديه إن شاء الله. وإليك بعض النصائح لعلها تساعدك على توعيته ونصحه وحمايته من هذا الطريق:

١) أخلصي الدعاء إلى الله تعالى في كل صلاة وأوقات الاستجابة، وكل فرصة تكونين فيها مع الله سبحانه، واطلبي بإلحاح؛ لأن الله يحب العبد اللحوح، واسأليه أن يعينك على أمرك. فالله لا يرد يد أم محبة ذليلة لله عز وجل.

٢) اعلمي -رعاك الله تعالى- أن الطريق الأقصر للتأثير على ابنك في هذه المرحلة هو طريق الأقران والأصدقاء؛ لذلك عليك أن تتأكدي من أن ابنك يماشي

ويصادق من فيهم الخير، وإن لم يكن كذلك فلا بد من وجود شخص على الأقل فيه خير. وحاولي الوصول إليه وحثّيه على نصيحة ابنك، واطلبي منه أن يقترب منه أكثر، وسهّلي لذلك سبيلاً.

٣) أختي الفاضلة.. أعلم أنك منفصلة، ولكن أمر ابنك ليس مسئوليتك وحدك، فهو مسئولية مشتركة، ولا بد أن يعلم والده بأمر ابنه، وأن يتدخل بحكمة لإصلاح الأمر. وإلا فقد ينتهي أمر ابنك بانحرافات أكبر، وتكونين الملومة الوحيدة في هذا الانحراف؛ لذلك يجب أن يتحمل الأب جزءًا من المسئولية، وتحملي ذلك حتى لو كان الأمر صعبًا عليك.

٤) تذكري أختي الكريمة أن من لم يشغل نفسه بالطاعات شغلته نفسه بالمعاصي؛ لذلك فعليك شغل أوقات ابنك، وخصوصًا أنه في مرحلة يمكن له أن يتحمل الكثير من المسئوليات، فاشغليه بمسئوليات المنزل، وأدخليه برامج دينية وتدريبية وترفيهية ورياضية وذهنية تشغل أوقاته بما يفيد.

٥) تأكدي عزيزتي الأم من عدم جريان المال في يده، فكلما جرى المال في يده زادت فرصته لتلبية شهواته ورغباته؛ فالمال والفراغ والجدة هي مفاتيح للانحراف والمفسدة للشباب؛ فلا إفراط ولا تفريط.

٦) واعلمي أن مَن أمن العقوبة أساء الأدب؛ فلا بد من إعطاء الثقة لأبنائنا، ولكن مع المساءلة والمراقبة. فلا بد أن يعلم الابن أننا نحبه ونثق به، ولكننا من حرصنا عليه نسأله ونحاسبه، فلا يدخل ويخرج من البيت بلا رقيب ولا حسيب.

٧) تذكري رعاك الله أن لكل إنسان منا مدًّا وجزرًا؛ فاستغلي أوقات مَدِّه، واختاري له بعض الأشرطة الدينية والكتيبات، وساعديه أن يستمع إليها وأن يقرأها؛ فالشباب سريع التأثر بكلام الوعظ والإرشاد، وخصوصًا إذا قُدِّم بطريقة جذابة ومشوقة، وأنصح بالسماع للداعية «عمرو خالد»؛ فأسلوبه محبب للشباب بجميع فئاتهم.

وأخيرًا.. أهم ما يجب الاهتمام به هو تنظيف البيئة التي يعيش فيها الابن؛ فأصدقاء السوء كمستنقع البعوض لا يمكن أن يدخله شخص ويسلم. والأمر الآخر هو محاولة سد النقص الذي يشعر به الابن جرّاء انفصال الأب عن الأم، وضرورة أن يشعر بالحب والحنان والإحاطة المستمرة.

ابني سريع الغضب ويصر على رأيه

السؤال: عندي ابن عمره ١٤ سنة، بحمد الله هو ذكي، ويحفظ القرآن، وموفق في دراسته، ولكنه يغضب بسرعة منذ صغره، وكان كثير البكاء على الصغيرة والكبيرة، وفي نفس الوقت صعب التعامل، لا ينفذ إلا ما في ذهنه، ويجادل دفاعًا عنه بالباطل منذ صغره.

والمشكلة زادت الآن، وهو طبعًا في سن المراهقة لدرجة أني لا أستطيع مجرد الحوار معه.. أنا أعرف أن ذلك من طبيعة مرحلة المراهقة، وأصبر وأتلطف معه؛ ولكنه لا يقبل الحوار الهادئ وبسرعة يثور، فالأمور عنده متطرفة جدًّا، ومتناقضة في نفس الوقت.. هو يعرف الصح من الخطأ، والحلال من الحرام، ويطالب الغير بذلك وبدقة.. ولكنه يقع في عقوق والديه، ويكذب بسهوله ليخرج -في نظره- من مطب قد وقع فيه.

كان في صغره وحتى الآن يوفر الكثير من المال لمدة طويلة، ثم في خلال ساعات يفقده كله أمام الألعاب الإلكترونية.. إذا كلّمه مَن أثق به في أي أمر ناصحًا له يثور؛ لظنه أني الذي قد طلبت منه القيام بذلك. أطالب أمه بمزيد من إظهار الحب له، وأحاول دائمًا أنا كذلك، ولكن لا يعطينا الفرصة.. نصبر عليه كثيرًا، ولكن لم نستطع حتى الآن أن نتحاور معه بهدوء

الإجابة:

الأب الكريم.. تأثرنا بمشكلتك مع ولدك، ورأينا فيها مشكلة الكثيرين من الآباء الحريصين على أبنائهم، العاجزين في الوقت نفسه عن التواصل معهم.

دعني أولاً أشير إلى عدة ملاحظات:

١ - عناد ابنك معك يحدث محاولة منه لتحديك، وإثبات ذاته، وليس ناتجًا عن قلة أدب أو احترام، أو حتى عن اقتناع بما يعاند من أجله.

٢ - ابنك يعيش -بحكم عمره، وبحكم تنشئته- في جدال وصراع دائم بين المعايير التي تربى عليها، وتتمسك أنت بها، وبين بعض التمرد الذي يريده كمراهق بما يعني حرية قد تؤدي إلى خطأ، يبدو أنك تخشى دائمًا من وقوعه، وربما لذلك تحاصره بالنصائح المباشرة، وغير المباشرة «عبر آخرين».

٣ - ربما نشأ ولدك على أن يحصل على ما يريد بالبكاء، ويبدو أنه كان -ولا يزال- يلعب لعبة النفس الطويل في الجدال بالحق أو بالباطل، ولا يصلح مع هذا النوع إلا نفس أطول، مع تفويض بالتصرف في بعض الأشياء بحرية كاملة ليرى بنفسه أن اختياره الحر «الذي لم يكن عليه أي قيد» كان اختيارًا خاطئًا وسفيهًا «دعه يكتشف هذا بنفسه، ومن خلال العواقب لا من خلال النصائح».

٤ - وصفت ولدك بالعقوق، وهذه تهمة شنيعة، إما أن تقدم عليها دليلاً ساطعًا، وإما أن تتراجع عنها فورًا؛ لأنك إذا تعاملت معه كولد عاقٍّ فإن نفسك لن تتسع لشقاوته وحماقاته الصغيرة أبدًا، علمًا بأنك ألقيت التهمة «هكذا» دون تدليل كافٍ، بل دون أدلة على الإطلاق «اتق الله».

٥ - الحوار بغرض الإقناع، أي التفاوض بين طرفين ليحمل أحدهما الآخر على النزول إلى رأيه لا يسمى تفاوضًا أو حوارًا من الأصل، يمكن أن تسميه وعظًا أو إقناعًا أو غير ذلك، لكنه يا سيدي، ليس حوارًا، الحوار يصل غالبًا إلى حلول وسط، وقد يصل إلى نقطة «أنا أرفض هذا، ولكن لك الحرية أن تتصرف كما ترى، أو صيغة أنا أرفض، وبالتالي لن أتعاون أو أشارك»... إلخ.

وضع في ذهنك أن الحوار بينكما «غير متكافئ»؛ لأن هناك طرفًا يملك المال، والسلطة «إذا صح التعبير» وطرفًا لا يملك سوى رأي مستند إلى خبرة بسيطة في الحياة،

فلا تشعر ولدك بهذه الفجوة حتى يكون الحوار حوارًا.

السلطان الأكبر على النفوس جميعًا هو سلطان الإحسان والفضل «تفضل على من شئت تكن أميره»، وأفضل الفضل هو ما لا مِنَّة فيه، ولا معايرة. وأحكم الآباء هم الذين ينصحون بقليل الكلام، وحكيم الأسلوب، ولسان حالهم يقول: يا بني، لقد قلت ما عندي، وأنا هنا إن راق لك أن تعود خلال التجربة أو بعدها، وستجد عندي دومًا السند والدعم قبل العتاب واللوم.

٧ - لست مستريحًا من قولك: «هو يعرف الصح من الخطأ، والحلال والحرام، ويطالب الغير بذلك وبدقة»، فمن هو ومن أنت ومن أنا حتى نقف رقباء محاسبين للناس نتابع تنفيذهم للحلال والحرام «بدقة؟» وتقمصنا لدور القضاة خروج عن روح الإسلام ومقاصده، فنحن في أحسن الأحوال مجرد «دعاة» نرفق بالناس وبأنفسنا، علينا النصح والأمر بالمعروف بمعروف، ولهذا الأمر آداب وضوابط شرحها يطول.

أرجو ألا تعامل ولدك بوصفك إلهًا أو قاضيًا، يحكم ويعاقب «فلست كذلك» وإنما -كما هي الحقيقة- كأخ أكبر، وصديق أنضج يشفق، ويغضب -أحيانًا- غضب الشقيق الشفيق الصديق، وأرجو أن تصل نفس الرسالة بالتالي لولدك؛ فيكف عن مطالبة الآخرين، ويطالب نفسه فحسب.

إنك تصف ابنك الذي على أعتاب المراهقة وصفًا دقيقًا.. ونحن لم نتعجب مما تصفه أو نجد فيه شيئًا شاذًا أو غريبًا.. إنها مرحلة المراهقة أيها الأب الكريم التي يعبر فيها ابنك عن ذاته ويريد أن يثبتها؛ فترى منه الأمور التي تصفها بالتطرف والتناقض.. إنه في بداية مرحلة من الحيرة لم يثبت فيها على شيء. فيفعل الشيء ونقيضه ويرفض السيطرة في صورة ما تصفه في رسالتك لعقوق الوالدين وما هو بعقوق، ولكنها الرغبة في أن يعلن: أنني هنا صاحب رأي وذات مستقلة.. وهو في نفس الوقت غير قادر على ذلك؛ لأن تجاربه وقدراته لا تسعفه.

والأب الماهر هو الذي يعطي الفرصة لهذا المراهق في أن يبدي رأيه، ويثبت ذاته ولا

يشعره بعجزه، بل بالعكس يقدم له العون بطريق غير مباشر، وإليك هذه المخططات التي تعينك في تعاملك مع ابنك:

١ - ستجده مهتمًا بمظهره وبشكل جسمه، وربما يميل للبس الغريب من الثياب أو التقاليع، فلا تصطدم به وتحاول أن تفهم دوافعه، تجاوز معه الحديث عن علاقة مظهر الإنسان بجوهره، وقدم له الأمثلة عن أهمية جوهر الإنسان، وما يقوم به من جهد وعمل في ظهور صورته أمام الناس، وليكن ذلك بدون ربط مباشر بمسألة ملابسه.. ولا يكن نقدك حادًا وساخرًا لمظهره، ولكن افتح حوارًا مفتوحًا؛ تكن فيه متسلحًا بالحجج والبراهين.

٢ - ستجده شديد النقد لكل ما حوله رافضًا لكل شيء، فلا تتحداه بقولك: أرني ماذا فعلت؟ ولكن قل له: نعم أنا معك فيما تنقده فما رأيك في كيفية إصلاحه؟ وحاول معاونته بتقديم البدائل له؛ حتى يبدو وكأنه هو الذي وصل إلى الحل الصحيح، ثم تعاون معه في تنفيذ التغيير المطلوب، وقدِّم له الشكر والحفز في كل خطوة حتى يشعر بالثقة بنفسه وفيك؛ فيزداد اقترابه منك.

٣ - إن المدخل العاطفي هو أقوى المداخل في هذه السن؛ فأظهر له الحب والتقدير والاحترام؛ تحصل منه على كل ما تريد، ويكون ذلك بأن تشعره بأنك تعتمد عليه في بعض المهام الصعبة، وأن ذلك نتيجة لثقتك به وبقدراته؛ فيشعر بالانتماء، وتصرفك معه دليل على الحب؛ فتتحرك عواطفه ويذعن إلى ما تقول من باب الحب؛ لأنه لا يريد أن يفقد من يحب، وهذه من أعظم صور النجاح التي يستطيع الأب والأم أن يصلا بها مع ابنهما وابنتهما المراهقة.

٤ - أعطه حرية الاختيار في أمور حياته المختلفة، وبالذات في أموره الدينية والعبادية؛ فيشعر أنه ينتمي إلى هذا الدين باختياره وبمحض إرادته وليس تابعًا لأحد أو خضوعًا لتوجيه صورة السيطرة المتمثلة في أمه وأبيه، بل هو أمر اختاره بنفسه، ويتحرك فيه بإرادته؛ فتقوى همته في الطريق إلى الله.

٥ - نختم بأن مسألة المراهقة والتعامل معها أمر طويل وكبير، ولكننا نوجزه في كلمة واحدة هي: «الصداقة»، وإنها مصداق لحديث رسول الله ﷺ الذي يجعل السبعة الثالثة من سن الرابعة عشرة هي سبعة المؤاخاة والمصاحبة، ونختم بحديث لرسول الله ﷺ لم يذكره في المراهقة، ولكنه ينطبق على حال الآباء والأمهات في تعاملهم مع أبنائهم في هذه السن الخطيرة، يقول رسول الله ﷺ: «مثلي ومثلكم مثل رجل انسلت منه دابته؛ فجعل الناس يسعون وراءها، وهي تسعى، فجاء صاحب الدابة وقال: خلوا بيني وبين دابتي، وجاء بشيء من خشاش الأرض فقدمه إليها فجاءت طائعة مختارة» أو كما قال رسول الله ﷺ.

إننا أصحاب الدابة في هذا الحديث لو سعينا وراء أبنائنا بالرفض والهجوم والنقد الدائم لتصرفاتهم لانصرفوا عنا وهربوا من أمامنا، في حين إننا نستطيع أن نملك قلوبهم ونفوسهم بالشيء الهين القليل من خشاش الأرض بالحب والتقدير والمصاحبة؛ فنجدهم وقد أصبحوا طوع أيدينا بسلطان الحب وليس بسلطان القهر.. بالمحاورة الذكية الصبورة.

وأيضًا في هذا المقام نذكر هذا الذي جاء إلى النبي ﷺ يواجهه بطلب أظننا لا نتخيل أن أحدًا من أبنائنا اليوم يستطيع أن يواجهنا به، لقد جاء هذا الشاب إلى الرسول الكريم ﷺ، وقال له: ائذن لي في الزنا يا رسول الله! فماذا فعل الرسول؟ لقد فعل ما يجب أن يفعله كل أب مع ابنه المراهق.. قال له رسول الله ﷺ: «ادنُ» أي اقترب.. فقربه إليه أولاً، وهذا ما يجب أن يفعله كل أب وأم، أن يقتربا من ابنهما المراهق، وأن يعبرا على ذلك ولا يفقدا الأمل بسرعة، ثم أدار النبي ﷺ حوارًا يعتمد على المنطق مع هذا الشاب، ولم يزجره ويسخر منه أو يطرده ويقول له كلمة مقتضبة، بل أطال معه الحديث، وهو يقول له:

«أترضاه لأمك؟»، والشاب يقول: لا، بأبي وأمي أنت يا رسول الله. «أترضاه لأختك؟» «أترضاه لعمتك؟» والرسول ﷺ يقول: «وكذلك الناس لا يرضونه».

وبعد الحوار تأتي المرحلة الأخيرة والرسول ﷺ يضع يده على صدر هذا الشاب يدعو له بأن يطهر قلبه.

وهذا سلاحنا الأهم في تربيتنا لأولادنا بصورة عامة وفي تعاملنا مع أبنائنا المراهقين بصفة خاصة، يجب ألا ننسى الدعاء لهم، والاستعانة بالله تعالى في ذلك، وليكن لساننا ولسان حالنا دائمًا يقول: ﴿رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾.

أعانك الله عز وجل، واعلم أن التربية عملية صعبة طويلة مستمرة، فاصبر واستمر، وخطط لما تريد، تحصل على أحسن النتائج.



السؤال: **عندي ابن في الرابعة عشرة من عمره، فشلت في احتوائه على الرغم من استخدامي لكل الوسائل الممكنة، فالترغيب تارة، والتقريب تارة، والشجار تارة، ومعظم خلافي معه بسبب حرصه على صلاة الجماعة والمذاكرة وشجاره مع إخوته، مع العلم انه يتسم بالطيبة والذكاء. وملاحظة أن عمل الأب خارج البلاد.**

الإجابة:

أختي الفاضلة: تفكرت في مشكلتك، وكنت قد هممت بأن أنقل لك نصوصًا كتبتها من قبل عن المراهقة، والتعامل مع المراهق، ولكنني أحببت أن أنبِّه -من خلال سؤالك- إلى وضع تعيشه آلاف الأسر التي يغيب عائلها لسبب أو لآخر، ويكون على الأم عندها أن تكون الأب والأم معًا، فيكون العبء النفسي عليها كبيرًا كما يكون العبء الجسدي على زوجها -غالبًا- كبيرًا أيضًا، وكذلك معاناة الغربة... إلخ، والموضوع يغري بالتوغل فيه، ومناقشة أبعاده وجدواه، وجوانبه: الإيجابية والسلبية؛ في ضوء تجربة تمتد الآن لأكثر من ربع قرن: من السفر، والأسر المنقسمة، وقوانين العمل التي لا تسمح للأب بأن يزور أولاده إلا مرة أو مرتين في العام، ولمدة أيام، ولو كان لي من الأمر شيئًا لأعطيت لهذا الأب فرصة أن يزور أولاده لمدة أسبوع كل شهرين على سبيل المثال؛ ليتابع تطورهم النفسي والدراسي، ويأوي إلى زوجته وتأوي إليه، ويأنس كلٌّ منهما بالآخر، ويتدارسا

أحوال الأولاد أولاً فأولا، فالهاتف وسيلة محدودة لا تنقل التفاصيل، ولا تنقل تعبيرات الوجه، وزفرات الصدر، ولكن.. ما علينا.

أختي: تحتاجين أولاً لحضور الأب، فإذا كان عمله بالخارج لضرورة قصوى جدًّا تضطرون إليها -والضرورة تقدر بقدرها، وتنتهي بزوال أسباب أو علاج دوافعها-؛ فيستحسن أن يتواجد أكثر وأكبر وقت ممكن معكم، وفي غيابه حبذا لو كنتم على صلة يومية معه عبر الإنترنت الذي ينقل اليوم الصورة والصوت، وبأسعار زهيدة، ويتسع لتفاصيل وأشياء لم يكن الهاتف يتيحها.

هذا الأمر أساسي فلا أستطيع أن أتخيل مراهقًا ينمو نموًّا طبيعيًّا دون أب، فجزء من نمو المراهق يكمن في تدافعه -السلبي أحيانًا، والإيجابي أحيانًا أخرى- مع أبيه، وإن النمو في هذه المرحلة يشبه اللعبة التي كنا نلعبها صغارًا، ونسميها «الصدة ردة»، وفكرتها أن يقوم الطرف الذي تصله الكرة بتسديدها دون تباطؤ، ومن يتباطأ يخسر، أو هي مثل لعبة «تنس الطاولة».

لا يمكن أن تلعبها دون شريك يواجهك على الطرف الآخر، يرمي لك، وترمي له.. إذن فوجود الأب أساسي.

ثانيًا: ولدك يا سيدتي لم يَعُد طفلاً، أعرف أنك تعلمين هذا، ولكن هل قمت بتغيير خطتك في التعامل معه بناء على هذه المعلومة؟!

ولدك الآن «رجل صغير» لم تَعُد تغريه الحلوى «فيسمع الكلام»، أو تخيفه التهديدات البسيطة فيكف عن شقاوة الأطفال. ولدك الآن مستودع طاقات تتفجر، ومثل القِدر الذي يغلي ويتقلب بما فيه، إن صراعه شدًّا وجذبًا معك، ومع (من) و(ما) حوله هو تعبير عن الاضطراب الذي بداخله، والذي يعيشه كل مراهق، فهو لم يصبح «رجلاً ناضجًا» بعد، ولكن ينتظر من الآخرين أن يعاملوه كذلك، كما لم يَعُد طفلاً رغم أن بعض تصرفاته توحي بذلك.

وأرى أنه إذا كان متجهًا إلى الحرص على صلاة الجماعة في المسجد بانتظام فإن هذا مما

ينبغي دعمه، والترحيب، والاحتفاء به، على أن يكون هذا دافعًا ومعينًا على الاجتهاد في الدراسة، فالمسلم بسلوكه وتفوقه يكون بين الناس، ولا خير في صلاة لم تنهَ عن المنكر، والفشل الدراسي من أكبر المنكرات في حياة إنسان عمله ومهمته الحالية في الحياة أنه «طالب» علم.

إذن عندما يتجه الابن إلى طريق الالتزام الديني نفرح فرحًا مزدوجًا، من ناحية لأنه سيبتعد بعون الله تعالى عن الطريق الآخر، وعن رفقاء السوء، ومن ناحية لأننا نعلم حينها كيف سنخاطبه: بأي لغة، وبأي لسان، وفي إطار أية معاني ومرجعيات.

وخير لك وأوضح أن تفهمي دينك أكثر، فتخاطبي ولدك من على نفس الأرضية التي يقف عليها، وسلطان الدين على نفس الإنسان كبير. «وجماعة» المسجد يمكن أن تكون ميزة أخرى كونها موردًا محتملاً ومعقولاً لصداقات يحتاجها كل مراهق، ويتأثر بها أكثر من أهله!!

فتعرَّفي على أقرانه، واستضيفي القريب منهم إلى ولدك في المنزل، واجلسي معهم، وبخبرتك في الحياة، وبمعلوماتك -التي ينبغي أن تجمعيها- رشحي «الأنسب»، وادفعي ولدك -بطريق غير مباشر- إلى التقرب منه أو منهم فإنه يحتاج لذلك، كما أنك كلما قويت علاقاتك «بالشلّة» فستكون عندك الأخبار والتطورات أولاً فأولاً.

المسجد وأنشطته من صلاة، ومجالس قرآن وغير ذلك ستشغل بعض الوقت، وينبغي أن تكوني في قلب هذا الأمر، ومحيطة بأبعاده، فالمساجد مفتوحة، وفيها الطالح والصالح، والمتطرف والمعتدل، والذكي والمختل، فاستثمري إيجابيات هذا التوجه الناشئ عند ولدك، وادعميه، وفي الوقت نفسه لا تغفلي لحظة عن متابعة تفاصيله، بأشخاصه وأحداثه حتى تشاركي بالرأي، وتتدخلي بالفعل المناسب في الوقت المناسب.

هذا إذا كنت قد فهمت تعبيرك «المتلبس المختصر» الذي تقولين فيه «ومعظم خلافي معه بسبب حرصه على صلاة الجماعة والمذاكرة»، فهذا التعبير متناقض يا سيدتي إلا إذا كان ولدك يضايقك بحرصه على صلاة الجماعة، والمذاكرة زيادة عن المعقول... فهل كنت تقصدين «عدم المذاكرة»؟!!

على العموم أنا فهمت أن ولدك «يحرص على صلاة الجماعة» و«يقصر في مذاكرته»، وأقول بالإضافة إلى ما سبق أن «جماعة» المسجد ينبغي ألا تكون البديل عن «الجماعة الاجتماعية»، وأعني بها الأصدقاء الذين يمكن انتخابهم عن طريق المسجد أو غيره من الدوائر التي تتحركون فيها، والأقارب والجيران الذين ينبغي أن تختاري منهم «الأنسب» لتتبادلوا معهم الزيارات، وتوطدي معهم الصلات خاصة إذا كان لديهم أولاد في عمر ولدك.

يحتاج الإنسان إلى أن يحيط نفسه بمن يتشابهون معه في الأهداف والغايات، ويتقاربون في القيم والأعراف؛ لأن هذه الشبكة أو «الجماعة الاجتماعية» تمثل دائرة هامة للنمو والتواصل لا غنى عنها لبشر، وخاصة المراهق.

ثالثًا: تحتاجين يا سيدتي إلى اقتراب أكثر من ولدك واهتماماته، فإن لم يكن له اهتمامات أو هوايات فينبغي تشجيعه على أن يكون له جوانب ترويح وترفيه، فإن ذلك له تأثيره السحري في شخصيته وسلوكه، ونموه الذهني والشخصي، كما تحتاجين إلى أن تطلقي العنان لأذنيك تستمعان هذا «الرجل الصغير» باهتماماته، ومغامرته، ومعاركه البريئة الشابة، وحين تظهرين الاهتمام بسماع التفاصيل، وتطرحين الأسئلة الذكية لمعرفة المزيد من الخلفيات سيمنحك هذا «قوة المعلومات»، ومنها تستطيعين بحكمة أن تضعي النصيحة في الشكل والأسلوب والوقت المناسب، دون تعنيف أو تقريع، ولكن بحكمة وحزم في موضعه، كوني معه «على الخط» و«في الصورة» صديقة تفهم وتسمع بإنصات، فهذا ما أوصى به «أمير المؤمنين علي بن أبي طالب ﷺ في قولته الشهيرة عن تربية الأبناء حين قال: «لاعبه سبعًا، وأدبه سبعًا، وصاحبه سبعًا، ثم اترك له الحبل على الغارب»، ولا أعرف: هل يراسله والده أو يتحدث معه شخصيًّا كرجل وقد دخل ولدك في سنوات المصاحبة؟!، وعند المصريين حكمة تقول: «إن كبر ابنك خاويه»، أي كن أخًا له أكثر من كونك أبًا أو أمًّا، فناقشيه بهدوء في أموره واهتماماته، وادعمي بمودة، أو عارضي بمنطق.

أختي: أعرف أن الحمل ثقيل، وأن ولدك هذا ليس وحده، وله أخوات، وربما إخوة.. لكن نجاحك في التعامل معه سيمكنه من إدارة علاقته بأخواته بشكل أفضل، كما

سينضج من شخصيته بما يجعله يترفع عن مشاحنات الصغار، أو ملاحاة شركائه في بيت ينبغي أن يكون له مصدر حنان وتفهم ورعاية وتشجيع؛ لا مصدر أوامر، وتوجيهات، وإزعاج مستمر.. وتذكري أن كلمات التشجيع، ولمسات الحنان، ومكافآت التفوق لها مفعول السحر.

وبعد.. نعم نحتاج لوجود الوالد في لعبة «الصدمة ردة»، لكن الأم تبقى هي المدرسة التي يتربى فيها الإنسان وليدًا يرضع، أو طفلاً يحبو ويتعثر، ثم مراهقًا يعاند ويتمرد، ثم رجلاً.. بهذا تكون الحياة، وهكذا ينشأ الرجال، ومن أجل هذا كانت الجنة تحت أقدامهن.

قلبي معك وأهلاً بك



علموا أولادكم الجنس

السؤال: لدي ثلاثة من الأبناء، اعمارهم ١٤ سنة-و١٣ سنة- و١٠ سنوات، والمشكلة هي انني لا اتصور نفسي جالسًا مع احدهم، متناقشًا معه في الأمور الجنسية، مع انكم تنصحون ان يقوم الآباء بهذه المهمة، فكيف ستكون نظرته إلى بعد ذلك، انصحوني كيف ابدا معهم، وما طريق ذلك

الإجابة:

نشكر لك اهتمامك؛ لخطورة هذا الأمر وتأثيره على مستقبل الأبناء، ونحن نرى أن المدخل الشرعي هو أنسب المداخل إلى هذا الموضوع، بمعنى أنه مع اقتراب سن البلوغ، والذي من علاماته بداية ظهور ما يسمى بالعلامات الجنسية الثانوية مثل: بداية ظهور الشارب، والشعر تحت الإبطين، وخشونة الصوت في الذكور، أو نعومته بالإضافة إلى بروز الصدر في الإناث، عند ظهور هذه العلامات يبدأ الأب والأم

—حسب الحال– في الحديث عن انتقال الفتى أو الفتاة من مرحلة إلى مرحلة، فمن الطفولة التي لم يكن مكلفًا فيها شرعياً إلى البلوغ والمراهقة، التي أصبح مكلفًا فيها شرعياً، وأصبحت عليه واجبات والتزامات لم تصبح في حقه فضلاً أو مندوباً كما كانت في

السابق، ومن هذه الواجبات الصلاة وأنها يشترط فيها الطهارة، وأن هذه الطهارة -وهو طفل- كانت تعني الوضوء فقط، ولكن نتيجة انتقاله

من عالم الأطفال إلى عالم الكبار أصبح مطالبًا بطهارة من أمور أخرى؛ نتيجة لتغيرات فسيولوجية داخل جسمه ثم يشرح للطفل بطريقة علمية بسيطة التغيرات الهرمونية والعضوية التي تحدث في جسمه، وتؤدي إلى بلوغه سواء بالاحتلام في الذكور، أم بنزول دم الحيض في البنات.

ويجب أن يتسم الحديث بالوضوح والصراحة وعدم الحرج؛ لأن المشاعر الأولى في تناول هذا الأمر تنتقل إلى الطفل، وتظل راسخة في ذهنه، وتؤثر على حياته المستقبلية بصورة خطيرة، ثم تكون النقطة الثالثة التي يتم تناولها؛ وهي الحكمة من حدوث هذه التغيرات في جسم الإنسان؛ ودورها في حدوث التكاثر والتناسل من أجل إعمار الأرض، وأن التجاذب الذي خلقه الله بين الجنسين إنما لهذه الحكمة، وأنها رسالة يؤديها الإنسان في حياته؛ ولذا يجب أن تسير في مسارها الطبيعي وتوقيتها الطبيعي الذي شرعه الله وهو الزواج الشرعي؛ ولذا فيجب أن يحافظ الإنسان على نفسه؛ لأنها أمانة عنده من الله ثم يتم الحديث عن الصور الضارة من الممارسات والتصرفات، وكيف أنها خروج عن حكمة الله فيما أودعه فينا، ويتم ذلك بدون تخويف أو تهويل أو استقذار، ثم يتم فتح الباب بين الأب والأم وأبنائهم وبناتهم في حوار مستمر ومفتوح؛ بمعنى أن نخبره أننا مرجعه الأساسي في هذه المواضيع، وأنه لا حرج عليه إذا لاحظ في نفسه شيئاً، أو سمع شيئاً، أو قرأ شيئاً أو جاء على ذهنه أي تساؤل أن يحضر إلينا ليسألنا أو لتسألنا فسيجد أذناً وقلوباً مفتوحة، وأنه لا حرج ولا إحراج في التساؤل والنقاش حولها ولكن في الوقت المناسب، وبالطريقة المناسبة، ثم نكون قريبين منهم عند حدوث البلوغ ذاته فنطمئنه ونطمئنها، ونرفع الحرج عنهم، ونذكرهم بما قلناه سابقاً، ثم نعاونهم بطريقة عملية في تطبيق ذلك سواء بالاغتسال بالنسبة للبنين، أم بالإجراءات الصحيحة للتعامل مع الموقف مثل الفوط الصحية وما إلى ذلك بالنسبة للبنات، ونشعرهم أن ما حدث شيء يدعو للاعتزاز، لأنهم انتقلوا إلى عالم الكبار، وأن ما حدث شيء طبيعي لا يدعو للخجل أو الإحراج؛ حيث تنتاب هذه

المشاعر الكثير من المراهقين خاصة البنات.

ثم يستمر ذلك الدعم بعد حدوث البلوغ بتحسس أخبارهم، والبحث عن مواضيع التساؤل عندهم وتحيُّن الفرصة لمزيد من الرد على ما يكون قد تكوّن في أذهانهم من تساؤلات عن الزواج، والجنس بطريقة بسيطة وواضحة، ليس فيها زجر أو هروب من السؤال؛ حيث إنهم إذا لم يحصلوا على الإجابة من الأب والأم فسيحصلون عليها من مصادرهم الخاصة بكل ما تحتويه من أضرار، وتضليل.

إنه أمر فعله رسول الله ﷺ حين علّم الأصحاب والصحابيات بلغة راقية وبأسلوب بسيط لا إفراط فيه ولا تفريط؛ لأنه جزء من الحياة اعترف به الإسلام ووضع له الأطر الصحيحة للتعامل معه، وكانت أموره تناقش علناً في مجلس الرسول الكريم فأي معلم كان، وهو بالمؤمنين رءوف رحيم.



السؤال: مشكلتي في ابني البكر -١٥ عامًا-، حيث إنه بعد التطور في مجال النت استطعت أن أعرف ما يعانيه من اضطرابات وكثرة الحركة وعدم التركيز، لكن بعد أن جنيت عليه في الشدة والحزم مع الضرب.. نعم الضرب والشتم في أحيان كثيرة فما زال يعاني من كثرة الحركة وعدم التركيز والخوف ممن هم أصغر منه، فلا يدافع عن نفسه ولا يأخذ حقه ولا من أقرب الناس فهو جبان يخاف من أخيه البالغ من العمر ١٢ مستواه في المدرسة متذبذب. ينجح بصعوبة مع أن له معرفة بالكمبيوتر ويحبه.. لا يحب الرياضة، وكسول درجة أولى، خشن التعامل مع إخوته لدرجة أنه وهو في عمر السنتين بدأت ألاحظ زيادة رغبته في العنف كحبسه إخوته الصغار في الدولاب والخنق والضرب، مع العلم أنه لا يتعرض لمشاهدة أي نوع من أفلام العنف.

لا يحافظ على أمتعته الخاصة في المدرسة مع أنه ممتاز في جمع مصروفه. لا يدافع عن نفسه بما تحتويه هذه الكلمة، فعندما يضرب من قبل من هم أصغر منه لا يدافع، وأنا وأبوه

لا نحاول أن نتدخل حتى لا يعتمد بدفاعه علينا، بالنسبة للأكل يحب أكل البطاطا والهامبرجر ويشرب الحليب بصورة جيدة. عندما يكون مع والده دائم المقاطعة لحديثه سواء في زيارة أو خارج المنزل، علاقته جيدة مع الأقرباء، نحاول تشجيعه على أن يقوم بزيارة من هم في مثل سنه، وأن يدعو أصدقاءه، بالفترة الأخيرة ظهر عدم رغبته في زيارته لأصدقائه، للعلم في الفترة الأخيرة يتعامل معه أبوه بالضرب لكثرة الإزعاج الذي يسببه.

المشكلة الثانية أن عندي ابنًا يبلغ ٥ سنوات بدأت ألاحظ عليه قلة التركيز وقلة النوم، وهذه الملاحظة نسيت أن أذكر أن ابني البكر يعاني منها، فإذا نام الساعة ١٢ بالليل ما عنده مانع يقوم حتى يشغل النت قبل الزحمة، للعلم ابني لم يبلغ حتى الآن.

الإجابة:

أعانك الله على رعاية أبنائك على خير وجه، وكم سعدت بها أبديته من استعداد وتسليم تام لعلاج طفليك في مراكز العلاج المتخصصة، وقد أسعدني ذلك لما يدل عليه من وعي وتطور في فكر الكثيرين تجاه العلاج النفسي والإرشاد بعدما كان اللجوء لمثل هذه السبل يُعَدّ شيئًا محرجًا ومقلقًا أكثر من الاضطراب ذاته الذي يعاني منه الفرد.

تعالي نحلل سؤالك معًا، فقد ذكرت أن طفلك يعاني مما يلي:

قلة تركيز + حركة زائدة + خوف وعدم ثقة بالنفس + عدوانية مع من يصغرونه مع خوفه من أخذ حقه + الإهمال.

وكل ما سبق قد افترضت له بعض الأسباب الخارجية، وأكدت أن ابنك لم يتعرض لها؛ مما يثير استغرابك، ولكن تعالي نقترب أكثر من مشكلات ابنك ومسبباتها:

أولا: لقد نفيت مشاهدة الطفل لأي أفلام بها مشاهد عنف، ولكن ألا يفوق أفلام العنف ضراوة تعرض الطفل للعقاب الشديد الذي يمثل فيلمًا للعنف يقوم فيه طفلك بدور الدوبلير أو (البديل) الذي يميته البطل ضربًا، ألا يكفي هذا القدر من العنف لتنشئة طفل عدواني كاره لمن حوله، بل ويكره المجتمع وهو ما يطلق عليه Anti Social

ثانيًا: لا يدافع الطفل عن نفسه بينما يبالغ في الاعتداء على الآخرين، وهو ما يدل

على ضياع ثقة الابن بنفسه وخوفه من الفشل الذي يجثم على صدره دائمًا في كل مجال، وضياع ثقة الطفل بنفسه لم ينتج إلا نتيجة القسوة معه والعقاب الزائد والتوبيخ والتقريع والشتم واللوم.

ثالثًا: كون الطفل كسولا كما تصفين قد يسبب معايرة الكل له بهذا الكسل، مما يتسبب في شعوره بالتأخر، ومن ثَم فقده ثقته بنفسه، ومن ثَم قلة التحصيل والتركيز للشعور باليأس والإحباط، ويظل الطفل في حلقة مفرغة من هذه المشاعر السلبية، بينما قد يكون يتسم بالبطء فقط؛ فهو بطيء في الاستيعاب، وبطيء في اتخاذ القرار، وبطيء في ردود أفعاله، وهو ما يضيف إلى مبررات تذبذب مستواه الدراسي وتأخر استيعابه الأكاديمي.

رابعًا: لا يمكن الحكم على الحركة الزائدة بأنها زائدة وتتجاوز الشقاوة الطبيعية إلا وفقًا لشروط معينة وحال تلازمها مع أعراض أخرى، ومن أهم هذه الشروط هو أن تكون الحركة زائدة جدًّا ومداها واسع وتتسم بالاستمرارية مما يطلق عليه « Motor Drlven»، أي كأن الطفل بداخله موتور لا يتوقف يحركه باستمرار، وقد تكون هناك مبالغة في وصفك لحركة الابن، مما يجعل اتهامه

بالحركة الزائدة في غير محله، والحكم في ذلك يرجع لعرض الطفل على الاختصاصيين كما سنوضح لك لتقييم حالته من الناحية العضوية.

والمطلوب لابنك البكر وفقًا لما عرضناه من معطيات من الناحية السلوكية:

١ - العمل على رفع ثقة الابن بنفسه بكل وسيلة من مدح وتشجيع وتفويض في المسئوليات كأن يُعطى مصروفه بشكل تدريجي يومي أولاً ثم أسبوعي مثلاً؛ ليدبر به أمره، ويعتاد وضع ميزانية لهذا المصروف؛ بحيث يلبي منه احتياجاته التي يريدها أو يدخر منه لشراء شيء ما يحتاج لمبلغ أكبر قليلاً من مصروفه؛ بحيث لا ينتهي مصروفه قبل نهاية الأسبوع أو قبل شراء ما يريد، ثم يمكن

لاحقًا فيما بعد إشراكه في تنظيم ميزانية البيت ومصروف البيت.

٢ - لا بد من مدح الابن والثناء على كل تطور له ولو كان بسيطًا لتحفيزه على المزيد، كما يجب التعامل معه بأسلوب النصف الممتلئ من الكوب، وأقصد بذلك أنه لو تم مثلا إسناد مهمة حل ١٠ مسائل بالرياضيات إليه ونجح في حل ثلاثة بشكل صحيح وأخفق في الباقي فيجب أن يقال له: «ما شاء الله لقد أنجزت ثلاثة بشكل صحيح» وهو ما يُسمّى Motivation Concrete أو الحافز المحسوس، ويقصد به ألا يظهر للطفل -الذي له حالة طفلك من فقد الثقة بالنفس- من المتعاملين معه إلا ما أنجزه بشكل سليم، ويفهم من المضمون أن هناك خطأ يمكن تداركه فيما بعد، ويتعلم كيف يتجاوزه في المرات التالية، لكن ما من شك أن ثقته بنفسه ستزداد بشكل متميز بشعوره بالنجاح وبتقدير المحيطين لهذا النجاح ولو كان ضئيلا.

٣ - يجب استخدام أسلوب التعزيز والمكافأة مع الطفل بشكل يتناسب مع عمره ومع الرجولة التي هو بصدد الانتقال إليها، فيمكن مكافأته بهدايا أو رحلات أو غيره عندما يبدي أي نوع من التحسن أو حتى الرغبة في التحسن لحثه على المزيد، مع منع أي عقاب بدني أو لفظي واستبداله العقاب المثالي من المنع من المكافأة أو الحرمان من شيء أو الخصام بها، والابن في سن ابنك يحتاج لوسائل من التعامل تختلف عما رويته بأمانة في رسالتك، فالمراهق إن لم يكن صديقًا لوالديه فهو في خطر كبير

٤ - يفضل مشاركتك أنت ووالد الطفل في برنامج تدريبي عن كيفية التعامل مع المراهق في مركز من مراكز الإرشاد النفسي؛ فالكثير من الأسر تحتاج لبرامج من العلاج للتخلي عن أساليب تربوية خاطئة تدمر أبناءهم وتلحق بهم مختلف الاضطرابات، وحينها يكون علاج المربين خطوة أساسية وأولى في علاج الأبناء.

٥ - مسألة قلة التركيز يمكن التغلب عليها بالعلاج، وبعض المقترحات التي تقلل من تشتت الطفل، وتعمل على تركيز انتباهه

٦ - طاقة الطفل يمكن صرفها في رياضة يمارسها بشكل منتظم، وإن كنت أظن أن كراهيته للرياضة كما وصفته تتشابه مع كراهيته للدراسة أو بمعنى أدق كراهيته للفشل الذي يلاحقه ويعيره به الآخرون أو يشعر هو به في كل مكان لعدم التشجيع والحفز، وهو ما يسبب خوفه من الإقدام على ممارسة الرياضة -التي تتشابه كثيرًا مع الدراسة- وللتغلب على ذلك فمن الممكن أن يمارس تنس الطاولة داخل المنزل أو في فناء البناية مثلاً، أو يلف حول العقار مرتين يوميًّا صباحًا مع شراء الخبز مثلاً أو غير ذلك من مجهود عضلي يمكن أن يمارسه لصرف الطاقة.

أختي الكريمة، أوصيك أخيرًا بالصبر للوصول لمرحلة التأهيل السلوكي والطبي للعلاج، ولا تقلقي إن كان ابنك في حاجة للعلاج بالعقاقير لتشابك حالته؛ فالأمر يسير إن شاء الله، وقبل أن أوفر لك ما تحتاجين من معلومات حول مراكز للاستشارات النفسية بالمملكة السعودية لا بد أن أذكرك بضرورة المواظبة على الدعاء: ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾.

ابني يشاهد الصور الفاضحة

هل أضربه؟!

السؤال: ابني عمره ١٤ سنة، وهو يحرص على ان يستخدم الإنترنت؛ وذلك للفائدة، وفي إحدى المرات كنت اتمم على الملفات المؤقتة، وفي الحقيقة لقد صدمت من الصور الجنسية الفاضحة التي كان يشاهدها،

والآن انا محتار، هل:

١ - اضربه. ٢ - امنعه من الإنترنت. ٣ - اصارحه واشرح له.

الإجابة:

نحن نشكر لك وعيك بالسؤال قبل التصرف؛ لأن البعض يتصرف في الموقف وعندما تحدث المشاكل يطلب العون.. ولو سأل قبلها ما حدثت المشكلة.

ابنك على أعتاب المراهقة.. ومفتاح التعامل معه هو إشعاره بذاته واحترام هذه الذات، ويكون ذلك من خلال الصداقة في إطار من التفاهم والحوار.. بمعنى أنه لا يصلح الضرب مع هذه السن.

وأيضا فإن المنع بدون حوار أو تفاهم لن يحل المشكلة.. يصبح الحديث مع الابن بهدوء.. ليس بصورة الشرطي الذي ضبط المتهم متلبسًا فهو يستجوبه ويحاول أن يوقعه، بل في صورة الصديق الذي يتفهم مشاعر صديقه ويفهم دوافعه.. وهنا يجب أن نشير إلى أن مدخل الحوار أيضًا يجب ألا يقتصر على اعتبار المشكلة مشكلة جنسية فقط؛ لأن الأمر يتجاوز ذلك إلى كيفية قضاء وقت الفراغ، وإلى طبيعة الاهتمامات بصورة عامة، وإلى كيفية التعامل مع الإنترنت كعالم جديد يجب الاستفادة من إيجابياته وتجنب سلبياته.

يجب أن يشعر ابنك أنك تتحدث معه بصفة الصديق الذي رأى صديقه في موقف يستحق الوقفة والمراجعة والتحاور.. عندها سيفتح ابنك عقله وقلبه لك وسيكون الحوار مثمرًا؛ لأن ابنك سيشعر أنك لا تستهين بمشاعره أو أفكاره، ولكن يبدو أنه وقع في أمر يحتاج للمراجعة.. وستكون النتائج إيجابية؛ لأنها ستبدو وكأنها خارجة منه وبإرادته أي لا يفرضها عليه أحد.

هذا في حالة إعلانه عن عدم وجود بدائل أو خطط لديه للتخلص من ذلك، بمعنى ألا تفرض عليه أيضًا ذلك، بل تجعله هو الذي يبحث عن حل المشكلة انطلاقًا بإحساسه بها وتحمله مسئولية حلها، ونرجو أن تراجع المزيد عن كيفية التعامل مع المراهق..

***

انفجار مراهق واستغاثة أب

السؤال: ابني الذي يبلغ من العمر ١٥ سنة له عدد من الصفات هي: العند - انطوائي - اللامبالاة - الخجل من الآخرين - ملول - يفقد اعصابه بسرعة، ويرد على والديه بعصبية وصوت عالٍ، ويصعب التفاهم معه - يشعر بأن والديه لا يحبانه - يؤذي إخوته بالضرب - لا يحب الدراسة ونتائجه متدنية من المرحلة المتوسطة، خصوصًا أولى ثانوي، لم يذهب المدرسة بانتظام هذا العام، وتخلّف عن الامتحانات للفصل الأول من هذا العام - حساس جدًا - النوم متقلب بسبب السهر مع لعبة السوني - يتكلم مع الآخرين بصوت منخفض غير مسموع - ليس لديه أصدقاء حاليًا - إهمال في تأدية الصلاة - يكذب - لا يتحمل الانتقاد بينما ينتقد اهله - لا يستحم بانتظام وملابسه متسخة ولا يُغيّرها بانتظام - يرفض إحضار حاجيات البيت بحجة انه متعب - كان مستواه ممتازًا جدًا في الابتدائية، واجتماعي، ونشيط، ومن المتوسطة بدأ مستواه بالتدني على الرغم من أنه ذكي - كنت استخدم الضرب معه وتوقفت منذ أكثر من ثلاث سنوات - جالس في غرفته ولا يخرج إلا لقضاء الحاجة او الأكل، ورافض دخولنا له إلى الغرفة أو حتى التحدث معه بدون سبب - سبق أن وسّطنا خاله لكي يخرجه من هذه العزلة لكن دون جدوى - زملاؤه بالمدرسة اتصلوا يسألون عنه بالهاتف ورفض الرد عليهم - الآن هو موجود بالغرفة وفيها ملابس إخوته بالدولاب ولا يسمح لنا بالدخول، فكيف نتعامل معه؟! علمًا بأنه محكم باب الغرفة بالطاولة التي تعوقنا من الدخول، مع العلم بأن الغرفة مخصصة له فقط - يتم حرمانه احيانًا من مشاهدة التلفزيون ولعبة السوني الإلكترونية.

الإجابة:

الأخ السائل، من خلال رسالتك يبدو أن البيت تحوَّل إلى معركة؛ ولدك فيها من جانب، وأنت من جانب آخر، وكلٌّ من الطرفين مُصِرٌّ على موقفه، والأمور تسير إلى أعقد؛ لذلك لا بد من نزع الفتيل أولاً، ثم التفاهم بعد ذلك؛ حتى لا تنتكس الحالة، فاهدأ قليلاً واسمعني، يرحمك الله.

يمرّ جميع المراهقين في الفترة بين الثانية عشرة والثامنة عشرة من العمر بأزمة تُسمّى أزمة المراهقة أو أزمة البحث عن هوية.

تبدأ هذه الأزمة بشعور الطفل بأنه لم يَعُد طفلاً؛ فلقد ازداد طوله وعرضه، وخشن صوته، وظهر شاربه ولحيته، وانتابته مشاعر وأحاسيس جديدة، وتغيّرت طريقته في التفكير والتعامل مع الأمور.

ويبدأ في البحث عن هويته (من أنا؟)، كما يبدأ في محاولة إثبات ذاته النامية، والاستقلال نفسيًّا عن أهله، ويجد في الأغراب أو الآخرين أو (الشِّلّة) تنفيسًا عما بداخله.

ووسط هذا الانفجار في المشاعر والسلوك، يسعى حثيثًا لأمرين واضحين؛ إثبات ذاته ووجوده، وتحدي السلطة والتقاليد والأمور المعتادة، ويبرز التحدي في أوضح صورة مع الوالد كمصدر تقليدي ومعتاد للسلطة، ويصبح عنيدًا إلى أقصى درجة كما تفضلت في ذكر الشرح، وكلما ازداد في التحدي ازداد معه عناده، ويبدأ بفعل أي سلوك غريب وشاذ. ويخرج على كل التقاليد في الثياب والحوار، ويفرح بكونه مزعجًا، ونحمد لله تعالى أن الأمر لم يتعدّ ذلك في حالة تركه،ويمكن اعتبار ذلك ظاهرة فسيولوجية من ناحية ولذلك، فماذا فعلت أنت؟ هذا هو السؤال.

كان رد فعلك نحو تصرفاته - كما ذكرت - زيادة في العند، الضرب، استمرار النظرة إليه على أنه صغير ويجب أن يطيعك، حرمانه من أدوات التسلية، التظاهر مع الآخرين ضده... ما هذا... ما الذي تفعله؟!

وطبعًا، تواجدك لمدة ساعتين مع الأولاد في اليوم لا يكفي أبدًا، ولا تتذرع بأنك تفعل ذلك من أجلهم؛ لأن الرد موجود. اترك جزءًا من وقتك لهم ومن أجلهم؛ فهم رأس مالك الحقيقي، فماذا لو ضاعوا..؟! وتتواجد الأم أربع ساعات، فأين الباقي؟!

من الواضح انعدام مساحة التفاهم بينك وبين ولدك. والحل واضح؛ لا بد من سماع وجهة نظر ولدك ومعرفة أسباب ما يقوم بفعله. أرجوك، اترك له فرصة يعبّر عما بداخله مهما كان سخيفًا أو غير لائق. أرجوك، اسمع منه واقترب؛ فأنا متأكد أنك أكثر مَنْ في الأرض شفقة عليه، اعتبره شخصًا عنيدًا ومشاغبًا عندك في تجارتك، وتصرف معه على هذا الأساس.

أؤكد لك مرة ثانية أنه لا حل إلا أن تبدأ أنت في الحوار؛ اسمع لطلباته، وتحمل ثورته وإعراضه وقلة أدبه، وتنازل عن كبريائك؛ فهو ولدك والزمان قد تغير، ولا تطالبه بأن يفعل معك مثلما كنت تفعل مع والدك.

وعندما يبدأ الحوار، فلا بد أن تعقبه نقاط اتفاق واختلاف، وتكون قد نجحت إذا وصلت إلى هذا المستوى، والحد الأدنى هو احترام المنزل وتقاليده، والاستذكار، والصلاة.

وعليك أن تعامله كرجل وصديق لك، وليس كصغير يجب أن يسمع ويطيع. امنحه الثقة في نفسه بتكليفه بأعمال هو قادر على إنجازها، استمر في تشجيعه، اتركه يعبّر عن رأيه، أعطه الإحساس بأنه شخصية مستقلة وليس تابعًا، فتّش في أصدقائه وراقبهم، وراقبه من بعيد، حاول أن تقرّبه من الصحبة الصالحة دون أن يشعر أنك تفرضهم عليه فرضًا، استمع لهمومه وشكواه، ولتكن نقطة المفاضلة هي الدين والأخلاق، واتركه في غير ذلك.

باختصار، لا بد أن تحتوي الموقف وتستوعبه وتتعامل معه كما ذكرت لك؛ حتى لا تدور في حلقة مفرغة، والله يوفقك ويعينك، واستعن عليه بالدعاء له، والتصدق، وتفريج الكرب عن المكروبين، والمسارعة في الخيرات؛ فالله تعالى لا يترك من يفعل ذلك وحده، ولا يخزيه أبدًا.

***

تشعر أن ولدها لا يحبها

السؤال: إن ابني لا يحبني، ولا يرتاح لي أبداً، عمره ١٣عاماً، وهو ولد طيب، لكن لم استطع ان احببه فيَّ، رغم انه ولدي البكر، وعندي ولد آخر عمره ثماني سنوات، وابنة عمرها اربع سنوات، لكن ماذا افعل؟

فولدي مثقف وذكي جداً، طموح، لكن لا يتنازل عن مبدأه لو أحرمه من كل شيء في سبيل إجابة طلباتي، لم يتنازل أبداً، لكن يحب والده بجنون، وهذا يفرحني، سؤالي: أنا خائفة على ولدي من العقوق لي، وأنا أحبه.

الإجابة:

في الواقع – أختي- أرغب في أن أخبرك أنك تتوهمين أن ابنك لا يحبك من خلال بعض التصرفات والسلوكيات التي ينتهجها معك، فلا يوجد -إن شاء الله تعالى- من المسلمين من يكره أباه أو أمه، ولكن يتبادر لك ذلك مع وساوس شيطانية تصور لك هذا الشيء.

أختي: ابنك البالغ من العمر ١٣ سنة، ليس طفلاً حتى تتعاملي معه بالحرمان، فهو الآن في بداية المراهقة، والتي يحتاج معها إلى تعامل من نوع خاص، فهو يريد أن يثبت أنه بات رجلاً، ويجب أن نحترمه ونقدره، ونسمع كلامه، لذا فإن التعامل مع سن المراهقة هو الحوار والتفاهم في إطار من الصداقة، وهو يريد أن يقول: أنا موجود، ويريد أن يعبر عن نفسه، وبعصيان والدته بالذات، ورفع صوته عليها، ومن هنا يجب أن تقدم له الطريق الطبيعي لإثبات ذاته، من غير أن نضطره لمهاجمة الآخرين، فنحترمه ونأخذ برأيه في كل ما يخصه، ونجعله يشعر من خلال الحوار أنه صاحب القرار، ونقدم رأيه على رأينا أحياناً، وبذلك يشعر أولاً بالحب من والديه، ثم يشعره ذلك أيضاً بالثقة في نفسه، وكذلك يمكن تكليفه ببعض المهام الخاصة له شخصياً أو بإخوته، أو بالمنزل، ونثني دائماً على جهوده، فيشعر عندها بالراحة والرغبة في إرضاء والديه.

وأخيراً: - أختي- لا تقلقي؛ لأن كثيراً من المراهقين يتعاملون مع والدتهم بالذات بتصرفات غير لائقة، كعدم تنفيذ الأوامر، أو رفع الصوت بوجه أمه بسبب تعاملها معه على أنه لا يزال طفلاً، بعكس أبيه الذي يعامله على أنه رجل، ولذا يجب الاعتماد على مبدأ الحوار والتفاهم والحكمة، وفهم طبيعة المراهق، ولن يكون هناك عقوق- بإذن الله تعالى-.

مشكلات مراهقة مشوبة بضعف تركيز!

السؤال: مشكلة ابني انه منذ صغره يعاني من نقص الأكسجين في المخ وانا اكتشفت هذه المشكلة واعالجه عند طبيب مخ واعصاب فلم يكن عنده اي تركيز نهائيا والحمد لله الآن اصبح احسن بفضل العلاج وأدخلته إحدى المدارس العملية في مدينه اخري حتى يكون في مستوي اخواته العلمي وكان منتظمًا في دراسته إلى بداية هذا العام الدراسي فجاءنا إنذار من المدرسة بأنه يغيب عن مدرسته كثيرا ومهدد بعدم دخول الامتحان لأنه تعدي نسبة الغياب في العملي وحاولت معه باللين لأعرف منه لماذا يغيب، واخيرا علمت ان هناك زميل له غير سوي يحرضه على الغياب والتدخين ليعبر عن مدي رجولته واقنعته بأن يبعد عنه وأن ينتظم ووعدني بهذا ولم ينفذ، وإذا جادله احد يخبره انه رجل وليس لأحد سلطة عليه ولازال مستمرا في افعاله تلك ومستقبله هذا العام مهدد ولا ادري كيف اقنعه بالالتزام فمهما وعدنا ينكث وعده ووالده يعنفه بالشدة وانا باللين ولا فائدة، وما يعذبني انه لا يدري أين مصلحته بالضبط فعندما احدثه اشعر انه ابيض اي لا يعلم مستقبله ولا يعرف ان افعاله هذه خاطئة.

الإجابة:

نشكركم أن قمتم بالعناية بابنكم، مع أن هذا واجب، والحمد لله أنكم أديتموه على خير قيام حينما عالجتموه بالعلاج المناسب، فأصبح إدراكه أفضل من ذي قبل

- غير أن هناك حلقة مفقودة في أثناء تربيتكم لم تذكرها في استشارتك!! كيف وصل به الحال إلى هذا التغيب عن الدراسة بهذا القدر من الأيام وأنتم لم تعلموا!!!

فالعلاج يكون سهلاً حينما تكون المشكلة في أولها.. والآن قد استفحل الأمر فيحتاج منكم إلى مراجعة دقيقة في أسلوب التعامل معه حتى لا تفقدوه أو هو يفقد شخصيته ووجوده الحقيقي!!

- يكون ذلك بعدم إشعاره بأنه محتاج إلى الرعاية الخاصة أو الرفق الزائد عن بقية إخوانه، بل ينبغي التعامل معه كإخوانه بحيث لا يوجه إليه الحديث على شكل أوامر ونواهي أو نصائح وتوجيهات، بل مقترحات أو على شكل مشورة كما نفعل تمامًا مع الكبار.
- نحاول دائمًا أن نشركه في أحوال المنزل ونشاوره في مشترياته، والابتسامة معه، والحديث العفوي إليه.
- يشعره ولي أمره بأنه مثل أخيه، ويجب أن يسمع ممن حوله كلمات متوازنة ليس فيها عطف زائد أو قسوة زائدة، بل يذكر له بأنه (رجل ما شاء الله)، وإذا فعل شيئًا حسنًا ولو قليلاً أن يشجع، وأن يمدح بما فيه ولو كان يسيرًا.
- يمكننا الحديث إليه بين الفينة والأخرى في خصوصية تامة، فمثلاً أن يخرج معه ولي أمره في السيارة في طريق طويل نسبيًا، ويبدأ في الحديث عن أي شيء يهتم به، مثل: الجولات.. أو الرياضة ونحوها، ثم يدخل إليه في حديث عن شخصية الرجل التي ينبغي أن تكون من الصلاح والخوف من الله والحفاظ على الصلاة وحب الآخرين والصالحين، والحديث عن اليوم الآخر والجنة والنار ونحو ذلك.. ذكر بعض أخطائه ولكن بشكل غير مباشر، فمثلاً يقول المربي له: اليوم حصل من فلان أن قبضت عليه الشرطة متلبسًا بترويج المخدرات وأودعوه السجن!! وغير ذلك مما ينشر في الجرائد من قضايا.. من هنا يدخل المربي معه في

نقاش حول هذه القضية من دون مهاجمة بل احترام وتقدير.

- محاولة زيارة المدرسة والتحدث إلى الأخصائي حول السبل المقنعة في الأخذ بيده إلى الحضور.
- والذي أراه: أن هذا الشاب ما يزال يعاني من ضعف في الإدراك، ويرى غيره من الطلاب يفهمون ويدركون بشكل أسرع، فيقع في نفسه أنه أقل منهم، فيخشى من الإحراج أو النقيصة أو التعيير، هنا نراه يفضل الغياب والتسكع واللجوء إلى أصحاب السوء والدخول في متاهات الانحراف والعياذ بالله!!
- وأنصح حينما نتحدث إليه- بكل خصوصية وبعيدًا عن أسماع الآخرين - في موضوع الدراسة أن نردد عليه قولنا: عد إلى الدراسة.. وتوكل على الله.. والله معك.. ونحن جميعًا معك.. سنقف معك حتى تفرح بدراستك.. وهكذا).
- وأن يقترن هذا القول بالعمل فنذلل له كل العقبات بالشرح والتعليم والمساعدة والمتابعة الحقيقية والعملية وليست القولية فحسب..
- يجب أن تقفوا موقف الناصح والحازم مع أصحاب السوء الذين يسايرهم حتى ينقطعوا عنه فهم أكبر داء عليه.



السؤال: لدي ابن عمره ١٧ سنة، بيتنا -ولله الحمد- محافظ، لا دش، ولا تلفزيون، ولا ذهاب للأسواق إلى آخر هذه القائمة، زوجتي -ولله الحمد- نعم الزوجة، صوامة قوامة.

ابني الأكبر حافظ لكتاب الله، ومدرس حلقات، هو بحق قرة عين، لم أر منه إلا كل خير، مشكلتي أن ابني ذا السبعة عشر عاماً سبق وأن قام باستراق النظر إلى أخته، وهي في دورات المياه قبل سنتين، المصيبة أن هذا الابن قام بتكرار الأمر في شهر محرم الماضي، بأخذ إحدى قريباته (عمرها ٩سنوات)،

وتلمس المناطق الحساسة من جسدها، والتصق بها، لم أعلم بالمشكلة - وكذلك زوجتي- إلا قبل اسبوعين عن طريق امها، الحقيقة جُنَّ جنوني، وقمت بضربه ضرباً مبرحاً، بل إنني هممت بذبحه، لولا تدخل ابني الأكبر، وقمنا بهجره انا وامه، وجلس معه اخوه الأكبر وذكره بوعوده السابقة بأنه لن يكرر ما اقدم عليه مع اخته، جلست معه انا ايضاً، إلا انني اعتقد ان عدم ضربه في المرة السابقة والاكتفاء بالتهديد هو ما جعله يقدم على هذه الفعلة، كلما تذكرت الموضوع احسست بأن جبال الدنيا كلها على صدري، لا احس للحياة بطعم، زوجتي دائمة البكاء من هذا الفعل، شيء لم نكن نتصوره، نحن الآن خائفون من ان يقدم على فعل اشنع. ارجوكم ساعدوني، ما هو الراي؟

الإجابة:

(١) بالرغم من بشاعة ما جرى من ابنك، إلا أني لا أراه سبباً صحيحاً لهذا الضيق والكرب الذي أصابك؛ فنحن مطالبون بالحفاظ على أبنائنا والحرص على هدايتهم، وليس بأيدينا عصمتهم، فهذا نوح – عليه السلام- لم يمنع ابنه من الكفر، فكيف بنا فيما دونه؟! فضع الأمر في حجمه الطبيعي، وأدِ ما عليك، واسأل الله المعونة.

(٢) ابنك في سن الثورة والفوران الجنسي، وليس كل الفتيان يسيطرون على شهواتهم، ولذا يجدون أقرب هدف وأيسره قريباتهم؛ ولذا فلا بد من تشديد الرقابة، وتكثيف الحماية على البنات في هذا السن، وحماية الأبناء من أن تكون الأهداف السهلة في متناولهم.

(٣) يجب أن تولي هذا الابن عناية خاصة، ويسأل عنه طبيب نفسي واجتماعي.

(٤) لا يكن كل الجهد منصباً على علاج المشكلة فقط، ولكن لا بد من معرفة الأسباب والدوافع، فهل هو يشاهد أفلاماً أو يتعرض لإثارة جنسية؟ أو يجالس رفقة غير سوية؟.

(٥) لا بد من إشغاله بأمور جادة تستهلك طاقته وتشغل فكره، وتكفه عن الانسياق وراء شهوته الجنسية.

(٦) لا بد أن يشارك الرجال في ذهابهم وجلوسهم؛ فيصحب والده ليرتقي بمشاعره واهتماماته إلى منزلة الرجال.

(٧) الحرص على أن تكون أخواته بعيدات عنه وقت المبيت، فيتحقق قول الرسول ﷺ: «مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر سنين، وفرقوا بينهم في المضاجع» رواه أبو داود وغيره، فلا بد من إدراك هذه الحقيقة التي لفت إليها الشارع الحكيم في سن مبكرة.

(٨) المبادرة إلى تزويجه متى ما ناسب وضعه لذلك.



السؤال: لي ابن في الثالثة عشرة من عمره، توفي والده قبل ثلاثة أعوام، وقد كان ابني مثالاً في الأدب والطاعة، ثم تبدل به الحال كلية، وبدأ في العصيان والتعامل معي بمنتهى القسوة، وأحياناً يسبني، علماً أني لم أقصر معه في شيء، ولكنه لا يريد أن يسمع مني أي نصيحة، حتى الصلاة أهملها، فماذا أفعل معه؟

الإجابة:

أولاً: أقول لك أعانك الله وثبت قلبك، ثم إني أود أن أشير إلى أمور مهمة:

١- اعلمي أن من خصائص هذا السن حب إثبات الشخصية، ويعبر بعض المراهقين عن ذلك برفضه لكل الأوامر الموجهة إليه، وتمرده على كل التوجيهات الصادرة من الآخرين.

٢- كون والد ابنك قد توفي -رحمه الله- فهذا يساعد ابنك كثيراً في التمرد والعصيان؛ لأن الأب هو الطرف الحازم في العائلة، وفقده يسبب للطفل معاناة

قد يحاول دفعها بتمرده وعصيانه.

٣- عليك أن تراقبي وتتبعي لتعرفي من هم أصحاب وأقران ابنك، فلربما كان لهم الأثر في كثير من تصرفات ابنك التي تستنكرينها، فقد يكون أقرانه من أقران السوء الذين يؤيدون مثل هذه التصرفات، بل ويحرضونه عليها.

٤- إذا كانت لديك وسيلة ضغط، كأن يكون لديك مال تستطيعين حرمان ابنك منه فلا بأس من استخدام هذه الوسيلة عند صدور هذه التصرفات منه، أو إن كانت مقاطعتك له في الكلام تؤثر فيه فلا بأس من استخدام هذه الوسيلة، بشرط أن لا تجعل ديدناً لك بل تستخدم بين الفينة والأخرى؛ حتى لا يصبح ابنك مادياً لا يعمل إلا لمصلحته فقط، بل اجعلي هذه الوسائل طرق تأديب.

٥- إن كان هناك من أقارب ابنك من له سلطة عليه وتثقين أنت به فلا بأس من الاستعانة به على تربيته، كأن يعاقبه عند تركه للصلاة، أو يعنفه إذا سبك أو عصاك.

٦- استعيني بربك وألحي عليه بالدعاء فهو القادر -سبحانه- أن يصلح حال ابنك، ويعيده إلى رشده ويدل إلى الأفضل.



ابني متعلق بالقنوات

السؤال: عندي احد ابنائي مصرٌ على الإطلاع على القنوات الفضائية إلى درجة اننا ابعدنا الأجهزة عن المنزل، فقام بجلب غيرها، وانا ووالدته دائماً في جدال بهذه المسألة، فهي مصرّة وملحة على إخراج هذا الجهاز من غرفة نومه، وانا لست راض على تصرفه هذا، ولكني متبع سياسة (سددوا وقاربوا)، خوفا من خروج الولد عن المنزل لوقت طويل بحثاً عما تطلبه نفسه من مشاهدة هذه القنوات، وقد تفضي به إلى شيء أعظم من هذا، مع العلم انني حريص على متابعتهم في الصلاة، خاصة صلاة الفجر مع الجماعة، ولكن الشباب والسن الذي هو فيه يجعلني اغض الطرف عن بعض التصرفات حتى

يكون قريب مني ومن المنزل، وأراقب تصرفاته وسلوكه عن قرب، لكن والدته دائما تحاول استشارتهم إلى درجة أنه يحصل على أجهزة بدلاً عن ما سلب منه بطريقة لا نعرفها، إضافةً أن الولد -هداه الله- فيه خجل عجيب مني مع أني أنا الذي بصفه دون والدته، ويرتاح مع والدته في طلباته والحديث معها أكثر مني، مع أني معه بالذات دون إخوته لين الجانب، أرجو التوجيه فيما ترونه. علما أن ابني في السابعة عشر من عمره.

الإجابة:

ما طرحته من تساؤل حول إيجاد حلول لهذه التيارات الفكرية والأخلاقية التي قد تعصف بأخلاق وعقائد الشباب فهي معاناة كثير من المسلمين اليوم، ويمكن إيجاد بعض الحلول التي تعين المسلم على ثباته على دينه، منها:

(١) دعاء الله – سبحانه وتعالى- بأن يصلح نيته وذريته.

(٢) الحرص على التربية الصالحة منذ الصغر وإلحاقهم بحلق تحفيظ القرآن الكريم، وهذا كفيل بشغل أوقاتهم فيما ينفع في الدنيا والآخرة مع حثهم على المشاركة في الرحلات والمخيمات التي تقيمها هذه الحلق.

(٣) إلحاقهم في وقت الصيف بالمراكز الصيفية التي تقوم على الترفيه المباح، وتعليم السباحة وركوب الخيل.

(٤) ارتياد الأماكن المسلية التي ليس فيها منكرات كالمتنزهات التي تهتم بإيجاد برامج خاصة للشباب، واحرص على أن تكون بصحبتهم.

(٥) اعتزال مواطن الفتنة؛ وذلك بإزالة القنوات الفضائية الإباحية التي تفسد على الشباب دينهم وأخلاقهم، والحمد لله توجد بدائل لهذه القنوات بقنوات تحمل هم الإسلام والدعوة إليه.

(٦) محاولة دمجهم مع رفقة صالحة في سنهم، وتبادل الزيارات فيما بينهم، ويمكن التعرف عليهم عن طريق المناشط الصيفية وحلق التحفيظ وأبناء زملائك

الذين تثق بهم، ومحاولة المباعدة في الزيارات للأقارب الذين لديهم بعض المنكرات أو شباب قد انغمس بها. فتزورهم وأبناؤك تحت ملاحظتك دون تفردهم بهم.

(٧) شارك أبناءك في الاستماع إليهم وتفهم مشكلاتهم، واجعل من نفسك صديقًا لهم حتى يحبوك ويقتدوا بك، ويطلعوك على مشاكلهم.

أما ما ذكرته من خجل ابنك منك، فحاول استغلاله بالتوجيه اللين ومؤاخاته حتى يكون أدعى للاستماع إليك والتأثر بتوجيهاتك لاسيما وأن هذه الفترة من العمر تعتبر من فترات المراهقة الحرجة التي تحتاج إلى معاملة خاصة مع هؤلاء الشباب فراقبه ووجهه دون شعوره بأنك تملي عليه توصياتك، فهو في هذا العمر يحاول أن يثبت شخصيته ووجوده، ولا يتحمل سيطرة الوالدين المباشرة.

وحاول أن توجد بدائل كالقنوات الصالحة وأشرطة الفيديو الهادفة؛ حتى تملأ فراغه بشيء مفيد، فمنعه دون إيجاد بدائل قد يفضي به إلى البحث عنها في أماكن أخرى.

ثم انصح أمه بعدم استثارته والضغط عليه حتى يتقبل منها ما تود توجيهه نحوه، بل ينبغي أن تكون قريبة منه، يفضي إليها بأسراره ومشاكله الشخصية؛ لأنه إذا شعر ببعدها عنه فسيخفي عنها كل شيء، وقد يشير رفقة سوء فيؤدي به ذلك إلى عواقب وخيمة، والحمد لله أن أخلاقه وتعامله مع والدته لا يزال في مرحلة جيدة - كما ذكرت - فلتحاول أن تكون قريبة منه.



السؤال: عندي ولدي الأكبر يبلغ من العمر سبعة عشر سنة، ويخرج من المنزل ليلا، ويرفض إخباري إلى اين يذهب، وبعد مدة اكتشفت انه يذهب إلى مقهى الإنترنت، علماً ان البيت ولله الحمد لا يوجد فيه تلفزيون ولا غيره، فماذا افعل له؟ تعاملت معه بعدة طرق ولكن دون فائدة معه، هل امكنه من التعامل مع الإنترنت، وهو يريد المواقع المحرمة (غير الإباحية طبعا) الله يهديه، ام يخرج إلى المقهى (غصباً عني؟) دلوني على الطرق في التعامل معه.

الإجابة:

أخي الكريم: من خلال قراءتي لاستشارتك وإشارتك أنك استخدمت عدة طرق، لا أدري ما هي تلك الطرق ولم توضحها، ولكن سأجيب عليك بقدر ما ورد في استشارتك، وسأبين لك بعض النقاط المهمة؛ لعل الله -تعالى- أن تجد فيها ما يعينك على فتح صفحات جديدة مع ابنك حفظه الله لك ورزقك برّه.

أخي: إن المرحلة التي يعيشها ابنك هي مرحلة المراهقة، فهي مما لا شك فيه مرحلة تتميز بالقلق وعدم الاستقرار والمعاناة الذاتية، وتبرز خلالها محاولات من المراهق لإثبات الشخصية وقدراتها، وتأكيد الهوية الفردية، والصفات الخاصة التي يملكها المراهق أو يتمنى امتلاكها.

وما تمّرد الأبناء المراهقين على من حولهم هو نتاج وانعكاس لنوع المعاملة تجاههم، فالتعامل المثالي معهم واحترام شخصياتهم واستشارتهم، وتحميلهم مسؤوليات تجعل العلاقة رائعة مع من حولهم خالية من الصراع المتبادل؛ بعكس التعامل بطريقة أفعل، ولا تفعل، فهي طريقة لا يحبذها المراهقون من الأقربين، فهي تجعل العلاقة يشوبها الشد والرفض والتمرد، وهو أمر طبيعي لا يلام فيه المراهق نتيجة قلة الخبرة والتجربة، وحاجتهم إلى فهم شخصياتهم واحترامها.

ما سبق مقدمة مختصرة جداً لحال المراهقة، وساورد لك بعض النقاط التي اتمنى ان تعينك، ولا ادعي فيها الكمال:

أولاً: الدعاء الصادق دائماً وتحرّي ذلك في أوقات الإجابة بأن يهديه، ويصلحه، ويقيه الشر، وأهله، وهي لا شك أنها نقطة لم تغفل عنها، ولكن ذكرها من باب الذكرى.

ثانياً: إن اهتمام ابنك بالإنترنت وهو اهتمام يحتاج إلى التوجيه والتشجيع، وأنت تريد حرمانه منها بقصد حفظ وقته وفكره من الانحراف، مما أوجد صراعًا بينكما مما تسبب بأن يخرج في أوقات غفلتك لإشباع رغباته، لذلك أسألك ما

المانع من اقتناء جهاز حاسب آلي ووضعه في مكان عام داخل المنزل وتقديم اشتراك سواء بالساعة أو الشهر كهدية لابنك ليمارس هوايته أمام ناظريك ومع التشجيع له بتكوين مكتبة لعدد من العلوم والمعارف تكون مأخوذة من الإنترنت.

ثالثا: اطلب المساعدة من المدرسة من خلال المرشد الطلابي أو أحد المعلمين المحببين لابنك لكي يكون هناك متابعة لنوعية زملائه الطلاب وكذلك تكليفه ببحث الكثير من الموضوعات النافعة من الإنترنت وكذلك بتكليفه بأعمال خاصة يكتبها الابن في المنزل.

رابعاً: تقرب أكثر لابنك من خلال المشورة في شؤون المنزل وتكليفه بترتيب زيارات ورحلات خاصة للعائلة.

خامساً: ساعد ابنك على تكوين رفقة حسنة واطلب منه استقبالهم بالمنزل وابتعد عن الرقابة المركزة؛ لأن المراهق شخصية حساسة جداً لكل تصرف يحدث من الأقربين له.

سادساً: تجنب تعنيفه أو الاستهزاء بأي تصرف قد يحدث منه، وتعامل مع ذلك التصرف بتجاهل تام في البداية على أن تقدم له النصح والتوجيه في وقت آخر، وقدم له رأيك حوله: لو كان تصرفك تجاه هذا الموقف هكذا أليس ذلك أفضل؟.

سابعاً: يجب أن تدرك أن ابنك لا يعيش في عالم معزول عن الآخرين فهو يرى ويدرك ما يتمتع به أقرانه، فهو في حاجة ماسة لإشباع رغباته، تنازل عن بعض قناعاتك بحيث لا تكون ذات تأثير كبير على سلوكه وعن طريقها تقرب إليه أكثر لتكوّن صداقة معه، يتحدث معك بكل أريحية لا خوف ولا رهبة!، وحتى لا يلجأ إلى غيرك قد يكون سيئاً فيسوء معه، لذلك ابتعد عن تأويل أخاف إن فعلت كذا حصل له من ذلك انحراف عقدي وفكري.

ثامناً: تحدث معه بصدق عن مخاطر النظر إلى الصور المحرمة وسماع الأغاني وشرب الدخان وتناول المخدرات واللواط، واجعله في صورة واضحة، فتلك الطريقة من أفضل الطرق التربوية للتحاور مع الأبناء وتبصيرهم بالطرق السيئة لكي يرسم في داخله خطوطاً حمراء يجعلها نبراساً له في حياته.

ووضح له سبب تقديمك جهاز الحاسب والاشتراك في الشبكة العنكبوتية وإنها بهدف تنمية ثقافته وإطلاعه على كل جديد ومفيد، وشاركه الإطلاع وشجّع قدراته، وتعاقد معه على وقت محدد للإنترنت ووقت للمذاكرة ووقت لقضاء حوائج المنزل، واحرص على تحديد وقت إغلاق الجهاز ليلاً بالاتفاق معه، وتدرج معه في ذلك.



السؤال: لدي ابن في السابعة عشر من عمره يتصرف بوقاحة وحماقة وقلة أدب مع والدته واخواته في كثير من الأحيان عندما لا اكون موجوداً في البيت، يضرب أخواته بشكل جنوني ويكسر بعض الأغراض ، ويتطاول في كلامه وفي رده على والدته وعلى أخواله وفي بعض الأحيان على أنا ويعاندنا بشكل وقح وبالمقابل يتعامل مع اقرانه بأدب جم ورفقته رفقة جيدة. ولدي هذا أصبح كالكابوس لنا وتأتيني افكار في بعض الأحيان لطرده ولكني اخاف ان افقده واكون سبباً في ضياعه في الدنيا والآخرة، شددت العزم وبشكل يومي تقريباً ان ادعو له ولله الحمد اصبح هادئاً بعض الشيء مع انه يحاول التمرد والتطاول ولكني احاول تهدئته ارجو من الله ان تبعثوا لي بنصائح في التعامل مع هذا الابن.

الإجابة:

أحسن ما أعجبني في سؤالك أيها الأخ العزيز هو ذكرك بأنك التجأت إلى الله بالدعاء والإلحاح عليه بطلب الصلاح لأبنائك ومن هم تحت يدك، فهي بحق خطوة جيدة بل هي أولى الخطوات التي يحتاج الإنسان إليها عند طلب العلاج.

إن ما يمرّ به ابنك ذو السبعة عشر ربيعاً هي فترة شبه طبيعية عند الكثير ممن هم في مثل سنه، إنها فترة المراهقة، فترة التخلص من القيود والانعتاق منها، فترة إثبات الذات وإثبات الرجولة ولو كان هذا بالطريقة الخاطئة كالضرب للإخوة والأخوات أو الأفراد الآخرين خارج البيت، فترة التجربة لأمور طالما نهي عنها،فترة المغامرة في الولوج إلى أمور طالما سمع القصص عنها كالسرقة والاجتماع مع الأصحاب على أمور سيئة مثل شرب الدخان وربما الحشيش والمخدرات أو غير ذلك من الأمور.

ولو دققت النظر أيها الأخ الكريم في الذين مالوا عن الطريق الصحيح وابتعدوا عن الهداية بل هم أقرب إلى الغواية بارتكاب أنواع الجرائم والآثام لوجدت أن بداية الشرارة التي انطلق منها هذا التوجه إنما كان في الغالب عند سن المراهقة والإحساس بوجوب إثبات الذات خاصة إذا صاحب ذلك قلة الرقيب من الأهل والعنف السلطوي من قبل الوالدين وانعدام روح التفاهم المفترض أن يسود داخل أسوار البيت وزيادة الثقة بالنفس ووجود صحبة تائهة وسيئة تزين له الوقوع في شرك هذه الأوحال وتبسطها وتسهلها في عينيه.

إذا علمت ذلك فالدور الكبير سوف يبقى مزبوطاً في عنقك وقد تسألني عن كيفية الخلاص فأقول إن أحسن جرعة دوائية سوف تجني ثمارها بإذن الله هو البعد كل البعد عن العنف مع هذا الابن بل على العكس يجب أن يقوم التعامل بينك وبينه ليس على أساس أنك أب وهو ابن، تأمر ويطيع، تتكلم ويصمت كلا بل علاقة ودية جداً وعلاقة صداقة وزمالة وأحذرك كل الحذر من عملية العنف والضرب أو الطرد فهذه لم تكن أبداً علاجاً وكل الذين عمدوا إلى فعلها ندموا أشد الندم فيما بعد لأنهم باختصار اختزلوا المراحل العلاجية وأتوها من النهاية بأن ابتدأوا بالضرب وتركوا الوسائل السابقة فما كانت النتيجة إلا خسارة الابن والعلاقات الطيبة معه وفي نفس الوقت لم يجن هؤلاء الآباء الأمنيات التي ظنوا أنهم سيحصلون عليها باتباعهم ذلك الأسلوب القاسي.

والذي يظهر لي أن عملية العقاب والضرب أو الطرد حينما يلجأ الأب إليه ما هي إلا

عملية تنفيس وعملية بث للغيظ والحنق الذي أدركه وأنت على كامل بجوارحه جراء عصيان ذلك الابن له وعدم امتثاله لأوامره ولم يدرك ذلك الأب المسكين أنه بهذا التصرف وإن انتصر لنفسه على ذلك الابن بهذا الضرب أو الطرد أنه إنما سكب الوقود على النار فلم يزدها إلى اشتعالاً وإلا فإن الحكمة لو كانت حاضرة لديه والتعقل والصبر كانا موجودين معه في سلوكياته لأدرك أن الحكمة لا تقتضي أبداً الضرب لإنسان قد بلغ من السن هذا المبلغ حتى ولو كان هذا الإنسان هو ابناً شخصياً.

نعم نحن ندرك أن بعض الأبناء أو الكثير منهم ممن هم في مثل هذا السن يجلبون فعلاً الهم والنكد بتصرفاتهم الحمقاء وسلوكياتهم الرعناء وأخلاقياتهم الهوجاء ولكن هذا لا يعني مطلقاً أن تقابل مثل هذه السلوكيات السيئة بسلوكيات مماثلة لها في الحماقة أو السوء فالابن قد يلتمس له العذر بحكم الصبابة والمراهقة ولكن المشكلة حينما تأتي من الأب نفسه والذي يفترض فيه وصوله إلى سن الرشد والحكمة ويبتعد كل البعد عن التصرفات الناتجة من لا شيء سوى الغضب والانتصار للنفس من الابن والبعد عن الحكمة والأناة.

وعلى هذا فالواجب الذي أوصيك به هو اتباع ثلاث خطوات هي في نظري من اهم الأمور التي تحتاج إليها في الوقت الحاضر:

أولاً: الابتعاد كلياً عن العنف مع هذا الولد وابحث عن وسيلة أخرى تعبر فيها عن غضبك عليه كالمصارحة مثلاً بأن مثل هذا الأمر يغيظك ولا يعجبك وأنك مستاء جداً من هذا الفعل.

ثانياً: وهي خطوة مقابلة تماماً للنقطة السابقة ومتممة لها في نفس الوقت وهي أن تبني علاقة صداقة وزمالة مع ابنك.. كن صريحاً معه استمع إليه واجلس كثيراً معه وبث إليه مشاكلك وهمومك واجعله في كامل الصورة في ما يتعلق بأمور دنياك وحتى أعمالك ونشاطاتك. واستمع إلى رأيه فيما يعرض عليك من أمور مختلفة.

ثالثاً: الشاب في مثل هذا السن يجب أن تناط به المسؤوليات ليثبت لنفسه أولاً ولمن

حوله ثانياً بأنه قادر على حمل المسؤولية فلهذا لا تشركه في حمل عناء الاهتمام بالأسرة، ادفع إليه مسؤولية بعض الأمور التي تحتاج إليها الأسرة وثق به ولا تقلل من شأنه فيها خاصة في الأمور التي لا يحصل من جراء الفشل من القيام بها أي ضرر.



السؤال: اعاني من حركات ابني المحافظ على الصلاة وعمره ١٩ سنة حيث انه يستمع إلى الغناء ويحمل اشرطتها في سيارته وإذا اردت الذهاب بسيارته ذهب إليها قبلي ونظفها من تلك الأشرطة او اخفاها، وانا الاحظ عليه تلك الحركات ولكني لا اريد ان استخدم معه العنف والقوة (وباستطاعتي فعل ذلك لو اردت) كيف اتعامل معه حيث انه لا يمكن ان يكذب علي في اي موضوع.

الإجابة:

اولا: أعتقد -أخي الكريم- أن ابنك يتصرف معك كرجل يحفظ لك قدرك ويبحث عن رضاك ولا يريد إغضابك بأي حال بدليل أنه يحاول أن يسبقك إلى السيارة لإزالة ما بها من أشرطة حتى لا تراها فتغضب..!! وهذا تصرف ناضج من شاب في هذا العمر وفي هذا الزمن!!!

ثانيا: مادام يحاول مداراتك فاحفظ له ذلك واسأل الله له الهداية.. وألح على الله بالدعاء بأن يصلحه ويحفظه من كل سوء.. وأن يقر عينك بصلاحه وتوفيقه.. وضع له مساحة يتحرك من خلالها..فهو شاب ويرى أقرانه.. وأخشى أن يصل إلى مرحلة يعلن فيها تمرده ومجاهرته أمامك بما يداريك به احتراما لك.. ولو أراد إعلانه فإنه لن يعدم الوسيلة التي يجده فيها مهما حاولت منعه..!! وتذكر قول الشاعر:

ليس الغبي بسيد في قومه لكن سيد قومه المتغابي

ثالثا: هب أنك أعلنت له أنك تعرف حركاته.. وأنك اكتشفتها..!! ثم ماذا..؟! هل تضمن امتناعه..؟ وهل تضمن عدم تهوره وتحدي قرارك؟! وهل..؟ وهل..؟

رابعا: مادام محافظا على الصلاة.. ولا يكذب عليك.. فإنها بإذن الله علامة خير ودليل حسن تربية.. ومرجعه إلى الطيب كما يقال..فاقترب منه.. وصادقه وامنحه الثقة وكن موضوعيا وواقعيا في تعاملك مع شاب في مثل هذا العمر..وتعامل معه كصديق..وشاركه في همومه..وأحلامه..!

خامسا: مرة أخرى..الله الله بصدق الالتجاء إلى الله بأن يهديه ويوفقه ويصلح شأنه كله..ولا بأس من إحضار بعض المطويات والكتيبات التي تدور حول حرمة الغناء وحكمه الشرعي.. وجعلها متوفرة في المنزل ليستفيد منها الجميع بمن فيهم هذا الابن.. وقد ينفتح بسببها بعض المواضيع فتدلي برأيك بشكل غير مباشر..وتوصل من خلالها بعض الرسائل.

التخبط الجنسي.. فرصة للاقتراب

السؤال: ماذا تفعل الأم عندما تجد ابنها المراهق(١٥سنة)، يعبث بجسدها اثناء نومها او يحتك بها، وعند سؤاله يتعلل بانه لا يقصد اي شيء؟

الإجابة:

لا يصلح السؤال في هذه الأحوال.. بل يصلح التوجيه المباشر الحاسم، بمعنى أن الأم تأخذ مع ابنها المراهق دور المعلمة والموجِّهة للموقف في وضوح وصراحة، إذا كانت متأكدة تمامًا من حدوث هذا العبث خاصة أثناء النوم.

حيث تبدأ الأم بشرح طبيعة الغريزة الجنسية، والإحساس بالشهوة في هذه السن وأسبابه البيولوجية الناتجة عن الهرمونات ونشاطها في هذه السن، ثم تتحدث عن الحكمة الإلهية في بعث هذه الشهوة في نفوس البشر من أجل إعمار الأرض، وكيف أن هدفها سامٍ وعظيم، وكيف أن الإنسان بالرغم من قربه من الحيوان في هذه الشهوة، ولكن الله كرَّمه

يسمو الغاية التي يسعى إليها من خلال تفريغ هذه الشهوة، ثم تبين له كيف أن الانحراف بهذه الشهوة قد يدمِّر الإنسان، سواء عن طريق الاستمناء أو العلاقات المحرمة، ثم تنتقل إلى تحديد المحارم سواء كانت الأم، أو الخالة، أو الأخت، أو...، وكيف أن هذه الشهوة بصورة طبيعية جبل الإنسان ألا تتوجه نحو هؤلاء، وأن الإنسان إذ ترك شهوته بغير حد أو معرفة لطبيعتها أو حكمتها فيمكن أن تفسد كل حياته.

وتبين له في هذا الإطار أنها تعلم أن بعض تصرفاته أو حركاته ربما لم تكن فعلاً مقصودة لعدم علمه بحدود الأمر، وأنه بعدما علم ذلك فإنه سيحاسب على أي حركة غير مدروسة، وإن ما كان مقبولاً منه في طفولته قد تكون بعض الأمور منها غير مقبولة في بداية انتقاله إلى مرحلة المراهقة.

ويكون ذلك في إطار التفاهم، وإعطائه الإحساس بالثقة فيه والحديث انطلاقًا من الإحساس به الاهتمام بمشاعره، مع فتح الباب له؛ ليكون ذلك بداية لحوار صريح ومستمر حول حياته بكل صورها، بما فيها حياته الجنسية، وأن كل شيء مطروح للحوار والتساؤل في إطار من الالتزام العلمي والأخلاقي، وبذلك تتحول المشكلة إلى فرصة لجذب هذا المراهق، والتعرف على ما يدور في رأسه من أفكار حتى نقترب منه.



السؤال: يبلغ ابني ١٣ سنة ودائما يطلب ان يذهب مع اصدقاءه إلى النادي او مراكز التسوق ولكني اخاف ولا اوافق والسبب عدم معرفتي باصدقائه ولا اوافق ان يذهب إلا مع من اعرفه وهو يرفض ذلك وينزعج. اخاف ان يذهب لوحده إلى البقالة او اي مكان ولو كان قريبا ودائما يقارن نفسه باصدقائه اخاف جدا عليه ماذا افعل اخاف ان يؤثر ذلك في علاقتي معه او ان يكذب علي وهو ما بدا به ليستطيع الخروج لوحده. زوجي يعارضني ويقول انه ولد وليس بنتًا اما انا فاعتقد ان الخطر للولد والبنت وعلينا ملازمته او على الأقل معرفة من سيذهب معهم وإلى اين؟

الإجابة:

إنني أقدر خوفك على ابنك المراهق وقلقك عليه. ولكن يجب أن تعلمي أن المبالغة في هذا القلق والخوف عليه قد يؤدي إلى نتائج سلبية على حياة المراهق،فالمراهق يحتاج إلى الحرية واثبات الذات والإحساس بالمسؤولية والاعتماد على النفس. وهذه المرحلة العمرية تفرض على المراهق أن يحاكي في سلوكه سلوك الكبار وأن يبرهن عن قدراته الاجتماعية والنفسية والعقلية.

وعلى هذا الأساس فإن مشاركة الفتى المراهق لأقرانه تشكل ضرورة تربوية مهمة تفرض نوعا من إحساس المراهق برجولته وثقته بنفسه. فهو يريد أن يخرج مع رفاقه ويشارك في مختلف النشاطات الاجتماعية والضرورية بعيدا عن أنظار الأهل ومراقبتهم.

ونحن يجب أن نيسر للمراهقين حصولهم على نموهم النفسي وأن نساعدهم على امتلاك روح المبادرة والاستقلال. وعلينا أن نخفف من قلقنا وتوترنا وأن نمنح أولادنا المراهقين كثيرا من الثقة وأن نعول على تجربتهم لأن هذه المرحلة هي المرحلة التي تنمو فيها مشاعر الاستقلال والاعتماد على النفس. فالمراهقة كما تعلمين تعني مرحلة انتقالية تمهد لرجولة المراهق وانتقاله إلى مرحلة الكبار.

وهذا يعني أننا لو حاصرنا أولادنا ومنعناهم من الخروج والمشاركة فإننا نفرغ هذه المرحلة من معانيها التربوية ونحرم الأولاد من فرص نموهم الطبيعي النفسي والعقلي والاجتماعي. وهذا يعني أنه يجب علينا أن نسمح لأولادنا بالخروج مع أقرانهم وجماعات الرفاق وأن نساعدهم على امتلاك إحساسهم بالاستقلال والاعتماد على الذات وعلى تذوق معنى الحياة في هذه المرحلة.

والمهم هو أن تكون تربيتنا للطفل صحيحة في الأصل أن نوجهه ونقدم له النصح بمحبة وأن نتعرف من خلاله على أصدقائه.

هناك ألف طريقة للتعرف على أصدقاء ابنك إذ يمكن للأب دعوتهم إلى المنزل ومشاركتهم في أنشطة الحياة أو دعوتهم إلى المطعم والاحتفالات وزيارة الآباء الآخرين

والتعرف على أولادهم وحياتهم. أنا معك أنه علينا أن نراقب بطريقة ذكية وعن بعد رفاق أولادنا وأن نتأكد من حسن أخلاقهم وأن نحسن الظن في البداية بهم وبأسرهم. ويمكنك كأم أن تتبادلي علاقات طيبة مع أمهات رفاق ابنك والتعرف بشكل جيد على مختلف أوجه حياتهم من أجل الوصول إلى أفضل الطرق للعناية بالأبناء والأطفال.

نحن في كل الأحوال مطالبون بالتعامل الودي مع أطفالنا علينا أن نصادقهم ونتودد إليهم ونخاطبهم ونجالسهم ونشاركهم أوجه الحياة المختلف وأن نكسب ثقتهم وعندها لن تخفى علينا خافية من أمرهم. وهناك قول إسلامي مأثور يؤكد على أهمية الصداقة مع الأبناء لهدايتهم وتوجيههم نحو أفضل السبل ويفيد هذا القول: لاعبهم سبعا وأدبهم سبعا وصاحبهم سبعا واترك الحبل على الغارب. وهذا يعني أنه في مرحلة المراهقة يجب أن نصادق أولادنا، أن نصاحبهم، أن نمتلك قلوبهم وعندها لا يستطيع الفساد أبدا أن يلج إلى قلوبهم.

خوفك مرضي وقد يؤذي الشباب ويلحق به أشد الضرر وإياك من الممانعة وما يقوله السيد زوجك هو الصحيح عليك أن تتركي للطفل حريته وأن تشجعيه على بناء علاقات جيدة وعليك أيضا أن تحسني الظن بالآخرين. والقلق صحيح ولكن عليك أن تثقي بابنك أيضا وبتربيتك له فإذا كنت قد أحسنت تربيته فهذا يعني أنه محصن بإذن الله. وفي كل الأحوال حاولي التعرف على أصدقاء ابنك بصورة لبقة واجتماعية. فلماذا لا تتعرفي إليهم جميعا ادعيهم إلى الغداء أو العشاء تعرفي بهم كأبناء لك أو دعي السيد زوجك يتعرف وصدقيني أنك ستجدي بين هؤلاء الأصدقاء والشباب المراهقين كثيرا من الوسامة الأخلاقية والجدارة الاجتماعية وستعرفين أيضا أن ولدك سيكون محظوظا جدا بالتعرف على مجموعة من الأصدقاء والأصحاب الذين يمتلكون كل الشمائل الطيبة.

يا سيدتي الفاضلة علينا أن نثق بالشباب والأطفال ،أن نصادق أصدقائهم وأحبابهم لأن ذلك يقوي اللحمة ويشد أواصر المحبة بينهم ويساعدهم على تجاوز صعوبة هذه المرحلة وتحدياتها. نحن بسلوكنا هذا بمحبتنا لأبنائنا وأصدقائهم ورفاقهم يمكن أن نساعدهم جميعا على بناء علاقات إنسانية أخلاقية فياضة بالعطاء الإنساني والأخلاقي

والروحي فلا تفوتي هذه الفرصة على ابنك.

المراهق مدي له أواصر الثقة والمحبة والجدارة والانفتاح والصداقة وامنحيه الثقة وساعديه وتفاعلي مع وسطه الاجتماعية فإذا بك تهديه وتهدي الآخرين نحو الصراط المستقيم. فقط أريد أن أوكد لك أم هذه المرحلة من أجمل مراحل حياة الشاب فلا تفسدي عليه أجمل مراحل حياته وهذه المرحلة هي مرحلة الاكتساب والنمو الأخلاقي والإنساني والنفسي فلا تفوتي على ابنك جمال هذه المرحلة وعطائها بل ساعديه ليقطف أجمل ثمارها بهداية منك وبرعاية من أبيه.

العدل لا الدبلوماسية لعلاج العصبية

السؤال: عندي ابن عمره ١٤ عامًا، وهو كما تعلمون سن حرجة، ويحتاج إلى معاملة خاصة نوعًا ما، وهو بشكل عام مقبول في تصرفاته وسلوكياته، ومستواه الدراسي في مرحلة الممتاز، ولكن لديه مشكلة واحدة، وهي عصبيته الزائدة والفورية مع إخوته، وخصوصًا اخته التي تصغره بعامين، فهو دائمًا يبادر بالضرب والصراخ عليها عندما تعارضه في اي شيء، واريد ان ابيِّن انها هي الأخرى تعانده، وتجاوب عليه، وتردُّ على انتقاداته لها، واحبُّ ان اوضح شيئًا آخر ايضًا وهو أن امه في كثير من الأحيان تقف ضده وتوبِّخه، وهو ما يؤزِّم الموقف بينهما، ويطلبان مساعدتي، واكون انا في موقف محرج على الرغم من انني أحاول دائمًا من تخفيف حدَّة التوتر بينهما بالطرق الدبلوماسية.

الإجابة:

كانت سعادتي بوعيك الأبوي الحاني، ووعيك أن للمرحلة التي يمر بها طبيعة يجب أن تُراعى، وتتقبل مما حدَّ بطفلك - بسم الله ما شاء الله - على حدِّ قولك أن تكون شكواك من عصبيته فقط، والتي تسعى لمساعدته بما يعين على تهذيبها رغبة في تحصيل كل

الخير له.. هنيئًا لأولادك بك، وزادكم الله من فضله وكرمه.

ودعني أركّز هنا على إحدى سمات هذه المرحلة التي يمر بها المرتبطة بهذه العصبية؛ فإدراك هذا أمر في غاية الأهمية في التعامل معه، ومساعدته على تجاوز مشكلته المرحلية التي ستنتهي بإذن الله تعالى إذا كنت له نِعْم العون والسند، فولدك العزيز يعيش سن البلوغ بتداعياته، وأزمته، وتطوراته، والتي من أهمها الشعور بالقلق والتوتر والحساسية تجاه المواقف، وسيطرة أزمته هذه على تفكيره بكل تفاصيلها – وهو ولد ممتاز كما تقول في دراسته وتصرفاته مقبولة –، لكنه وفي هذا الخضم لا يجد دعمًا نفسيًّا ولا تعاطفًا من والدته ولا من والده الذي يجده يتخذ موقفًا محايدًا، يهدف فقط إلى التخفيف من المشكلة دون معرفة السبب الحقيقي وراء عصبيته، ويزيد الأمر سوءاً عنده أن يجد أمه تقف كثيرًا ضدَّه وتوبخه، ربما لأن أخته بنت وضعيفة، كل هذا يزيده شعورًا بالظلم، ويتحول إلى عدوان تجاه أخته.

وبعد ان اوضحت لك ما وراء عصبيته سواء من ظروف المرحلة التي يمر بها، او مما ساهمت أنت ووالدته في صنعه، إليكم اقتراحاتي لمعالجة الأمر مبكرًا:

- عليك يا أخي مصاحبة ولدك بشكل خاص وإنشاء صداقة حميمة معه، والاستماع إلى ما يقلقه، والحديث معه بمنتهى الصراحة عن متاعب هذه المرحلة، ومساعدته على تجاوزها، وإبراز إيجابياتها، والطاقات الإبداعية الذهنية والجسدية التي يمنحها الله تعالى للشباب في سن البلوغ.

- ولهذا وفِّر له فرصة الاشتراك في إحدى الألعاب الرياضية التي يحبها، واحضر معه تدريباته كلما أمكن هذا، وبيِّن له أن الأوقات التي تشاركه فيها هي من أمتع الأوقات بالنسبة لك، فهي لحظات السكون إلى صديق من نفسك إلى الحديث بأمان، وكأنك تتحدث مع روحك، فهو لقاء لأرواح تعارفت، وتآلفت، وتحابت في الله عز وجل، وبقوة لا يفرقها إلا الله تعالى. وعليكما أيضًا أن تحاولا الاقتراب منه، وإحاطته بكمٍّ أكبر من الاهتمام والمحبة والاحترام، وأن تتوقفا عن انتقاده وتجريحه أو التقليل من أهمية رأيه.

- احرص أنت ووالدته على تقوية ثقته بنفسه، ولكن ليس على حساب أخته بالطبع،

بل معاملتهما بمنتهى العدالة والتفهم فكلاهما مراهقان.

- علِّمه طرقًا أخرى لتفريغ توتراته والتعبير عن غضبه أو امتعاضه من سلوك أخته، ككتابة خلافه مع أخته في ورقة يطلق العنان فيها لقلمه يكتب.. يكتب حتى يشعر أن غضبه قد زال عنه، ووضِّح له أن هذا سيفيده من عدة جوانب، الأول: سيساعده على تفريغ شحنة غضبه، وثانيًا: على ترتيب أفكاره، والنظر في الأمر بعين محايدة هادئة تمكِّنه من معرفة هل استحق الأمر ما استحقَّ، أم لا؟ وربما خرج مما كتب شيء جيد يكون نواة لأديب أو فنان منتظر.. أو اجعله يعبِّر عنه بالفرشاة أو الألوان..

- ويتوازى مع محاولاتكما السابقة في تخفيف حدَّة التوترات المعتملة في نفسه، بالاحتواء، والاقتراب، والاحتضان، محاولة توجيهها بوضع قواعد عامة من شأنها أن تصلح بينهما بالعدل:

- وضِّح له وبألفاظ واضحة حازمة أنك لن تسمح بأن يؤذي أخته سواءً جسديًّا (بالدفع أو الضرب أو غيره)، أو لفظيًّا (الصراخ، الشتم، والإغاظة...)، وكذلك لأخته بأنك لن تسمح لها هي أيضًا التدخل في حرية التعبير الممنوحة له أو إغاظته، والتدخل في شؤونه الخاصة، أو التعليق على كلامه، وإفهامها الطرق الأفضل في الحوار.

- اعْمَل على الإقلال من فترات الاحتكاك بينهما، واشغل كلاًّ منهما بأمور مختلفة عن الآخر قدر الإمكان.

- عليك أنت ووالدته أن توقفا فورًا سياسة الانحياز لأخته، أيًّا كانت الأسباب التي تدفعكم لذلك، فهذا يشجِّعه على اتخاذ موقف عدائي منها؛ لشعوره بعدم العدل في مواقفكما تجاههما.

- التحدث معهما، كلٌّ على انفراد عن ضرورة التكافل بينهما والمودة ودورها، وقيام الوالدين بإشراكهما معهما في نشاطات مَرِحَة تبعث على السعادة وتخفض من مستوى المشاعر السلبية، مثل الخروج في رياضة جماعية أو الذهاب إلى مطعم.. وغيرها من الأنشطة الأسرية العائلية التي من شأنها أن تزيد ترابطكما وتواصلكما معًا.

مشكلة أبنائي الثلاثة

السؤال: لدي ثلاثة ابناء، اكبرهم في الصف الثالث الثانوي، يميل للبدانة، كسول، انطوائي منذ الصغر، لا يذاكر إلا بعد إلحاح وبدون تركيز، كثير السرحان، يحب أن يتكلم مع من هم اكبر منه، متفوق في دراسته مع تراجعه قليلاً، والأوسط كثير الحركة، يحب الاختلاط بمن هم في سنه، يحب المزاح كثيراً إلى حد الاستهزاء فيه نوع من الغرور والتعالي، يساعد في المنزل بدون طلب، متسلط، أناني، يدرس في الصف الثالث المتوسط، يذاكر من نفسه، متفوق في دراسته، أما الأصغر في الصف الثالث ابتدائي. خجول، يحب اللعب كثيراً إلى حد إهمال واجباته، يقلد اخاه الأوسط في كل شيء مع انه يتعرض منه للأذية، الثلاثة يحفظون جزءاً كبيراً من القرآن، وامهم شديدة عليهم، وهم صريحون معها، المشكلة ان الابن الأكبر لا يتقبل من أخيه الأوسط اية كلمة، والأوسط يستهزئ به دائماً، مع أننا نؤنبه كثيراً، ولا يعترف بخطئه، وإذا اعترف يقول: إنني امزح، ويعتقد اننا نظلمه مقارنة بإخوانه، مع أننا نشرح له اخطاءه، ولا نؤنبه من أول مرة، أما الأصغر فهو يقلد اخاه الأوسط في كل شيء مع محاولتي بقراءة القصص، وجلسات الذكر، وعدم حرماني لهم من وسائل الترفيه، حيث نخرج أسبوعياً للنزهة.

الإجابة:

أخي الكريم: الاستشارة تركزت في سؤال جاء في نهايتها، ولكنها حملت مشكلات عديدة لا بد من الحديث عنها ولو إجمالاً:

الكبير: مشكلاته البدانة والكسل والإنطوائية والسرحان.

فالبدانة تحل بالتالي:

١- إقناعه بأنها تمثل مشكلة بالنسبة له شخصياً في المستقبل، في العمل والعلاقات العامة، والزواج، والصحة، والحركة بشكل عام.

٢- مساعدته على تركها؛ بتذكيره بين آونة وأخرى، وتشجيعه على الاستمرار على

حمية يكون وضعها طبيعياً جدا؛ وذلك بوضع إناء محدود السعة أمامه في الأكل معكم، ويختار فيه ما يملؤه من الأطعمة المفيدة بعيداً عن النشويات، والسكريات، والغازيات، ثم لا يزيد عليه إذا أكله، ولا يأكل بين الوجبات أبدا.

٣- عليه بالرياضة اليومية، ولا سيما المشي. وصفة الكسل تحل مشكلتها بالتالي:

- ربما كان منشؤها بسبب كونه الولد الأول، فيحظى بكثير من الدلال والإطعام والراحة، والكسل ناشيء عنها، فلا بد أن يبدأ الحل من هنا، أي بمعاملته كغيره في هذه الناحية، ثم تشجيعه على القيام بمهام مفيدة له ولبيته، وربما لو كلفته بأمور لا تعرف إلا منه لكان أفضل؛ كتنظيف المجالس الرجالية، ومكتبتك، وشراء بعض المستلزمات إضافة إلى غرفته الشخصية.
- تشجيعه على قراءة كتب الرجال العظماء أصحاب الهمم العالية في القديم والحديث.
- إيقاد روح المنافسة بينه وبين أقرانه في المدرسة، والجامعة في المستقبل -إن شاء الله-. ولا أعني المقارنة بينه وبين إخوانه في المنزل فتلك القاصمة التربوية.

والانطوائية تحل مشكلتها بالتالي:

قد توجد هذه المشكلة عند من يرى أن في شكله ما يوحي للناس بالاستهزاء منه، فربما وجدت عند البدين جدا، وعند النحيف جداً أو عند ذوي العاهات، أو حتى عند غيرهم بسبب نفسي آخر. وما أراه هنا أن الأب يمكنه أن يقضي على هذه الظاهرة -بإذن الله- لو أنه قرر أن يجعل من ابنه صديقاً له في كل مهامه، دون إشعاره بالدونية، بل يشعره بأنه في حاجة إلى مساعدته.

ومشكلة السرحان تعالج بالتالي:

معرفة سبب ذلك السرحان، الذي يمكن أن يكون بسبب علاقة ما مع صديق أو نحو ذلك، فهذا السن سن خطير النفسية، فربما كان يطوي بين جنحيه مشكلة لم يكشف

عنها، وخاصة إذا كان الأب بعيداً عنه بأعماله، والأم شديدة التصرفات إزاء أولادها، وهنا يهرب الولد إلى مسربين، الأول الأحلام في المنام واليقظة، والثاني الأصدقاء، وهنا تباح الأسرار لعامة الناس وربما كان هناك مكمن الخطورة، فلابد إذن من التقرب إلى الولد، ومعاملته معاملة حسنة رقيقة، والخروج معه بمفرده، وفتح الحديث معه بكل هدوء وطمأنينية؛ حتى يتحدث بأريحية، هذا التنفيس هو الدواء.

أما الأوسط فكل الصفات التي ذكرتها فيه تعني أنه (مبدع)، وعليك ألا تكبت إبداعه، بل وفر له من الأدوات ما يتيح له مجال تنمية إبداعه، وإذا لم تفعل فسوف يصرف طاقته هذه في الشجار، والسخرية من الآخرين؛ إذ يرى أنها فرصة إبراز تفوقه على الآخرين، على أنه لا بد من علاج التعالي على الآخرين بقصص المتواضعين وأحاديث الرسول الأمين ﷺ.

وأما الصغير فربما كان مثل أخيه الأوسط، ولذلك يجب أن يدركه ويتشبه به وإن آذاه.

وأما المشكلة فواضح منها أنكم لا تزالون تعاملون الكبير بما يرسخ عنده عاداته السيئة، فأنت لم تذكر علاجاً وسطياً رغم أن المشكلة التي ذكرت هي ذات طرفين، بل جعلت العلاج كله موجها للأوسط، ولذلك هو يحس بالظلم، أرجوك اتركهما يحلان المشكلات بينهما إلا إذا خشيت من أن يؤذي أحدهما الآخر إيذاء شديداً. إنّ تدخلنا في شجار أولادنا هو الذي ينزع من الشجار خصائصه التربوية العالية، ويوجهه إلى مساوئه .

إن الأسرة التي يتشاجر أولادها في حدود معقولة هي أسرة ممتازة.

ولكني أوصيك أن تتفق مع زوجتك على أساليب التربية، ولا تختلفا أو تتلاوما أمام الأولاد، ولا تكثرا من اللوم أو مدة الحديث عن الأخطاء.

* * *

حتى لا تخسر ولدك!

السؤال: أنا رجل رزقني الله بولد عمره الآن تسع عشرة سنة تخرج من الثانوية العامة هذا العام ولكن لارتفاع النسب المطلوبة للتسجيل في هذه الجامعة الموجودة ببلدتنا اضطررت إلى تسجيله في جامعة تقع في مدينة أخرى. ومع ذهابنا للصيف في المدينة التي يدرس فيها رأيت حاله تغير، وأصبح مدمنا للسهر مع أبناء أخواله والمنتسبين للجامعة نفسها، الآن أنا في مشكلة كبيرة مع ولدي أصبحت أشك في كل شيء، أجرى معه اتصالات تصل إلى مرتين أو ثلاث مرات في اليوم الواحد أصبحت في قلق شديد على سلوكياته ومستقبله، وأصبحت أكره أبناء خاله رغم أنه لم يظهر لي أي شيء جلي، مجرد عدم رضا عن سلوكياتهم. ومن كثرة تعقبي له بالهاتف أحسست أنه بدأ يتذمر مني وأصبحت في قلق شديد. ماذا أفعل حتى يرتاح بالي؟ أخشى أن أفقد وده، وهو كان في البيت ابني وصديقي في نفس الوقت، لكنه طيب وهين ممكن التأثير.

الإجابة:

في البداية أقول لك لا تجعل الوساوس تتملكك وتسيطر عليك لدرجة أنك تشك في سلوك الابن لمجرد أنك ذهبت في زيارة في وقت الصيف إليه عند أخواله ولاحظت أن هناك تغيراً قد طرأ على أحواله – فكنا نود أن نعرف ما هي هذه التغيرات التي قد طرأت عليه؟ وليس لمجرد السهر مع من هم في نفس سنه من أبناء أخواله وقت الصيف ذلك الوقت الذي يعتبره المراهق الشاب هو وقت الاستمتاع بإجازة صيفية أتت بعد عام دراسي، ولا تنس أن الابن في هذا الوقت يختلف عما كان عليه قبل ذلك خاصة وأنه قد استقل بعيداً عنك أي أصبح تفكيره مختلفاً عما كان عليه قبل ذلك في طفولته، وبداية مراهقته، ومن طبيعة هذه المرحلة: الاستقلالية، والتفرد، وتأكيد الذات – والذي يهمنا هنا هو هل أنت رأيت -لا قدر الله -شيئاً غريباً يشكل خطورة على الابن من خلال سلوكياته ولاحظت على أبناء الخال سلوكيات شاذة لا يقبلها الوالد ولا المجتمع – ولا العادات أو التقاليد؟ بحكم أن الابن مقيم معهم وهم من نفس عمره وفي نفس الجامعة؟

ولكن من خلال عرضك للمشكلة لم تفصح بالقول بأنك لاحظت شيئاً سيئاً من كل ذلك بل لمجرد أن الابن أصبح محباً للسهر وقت الصيف مع أبناء الخال.

لا يا عزيزي الأب –يمكنك أن تعرف كل شيء بطريقة ذكية دون أن يشعر الابن لأن هذا الشيء يثير في قلبه وفي نفسه التذمر تجاهك.

اولاً: أنت وافقت على التحاقه بتلك الجامعة بعيدا عنك، وكان الاطمئنان يملأ قلبك لوجود أحد أقاربك بها، ولولا أنك تثق بهم وفيهم على ابنك وإقامته بجوارهم لما أرسلته للجامعة هناك – فهم لهم أبناء ويخشون عليهم، كما تخشى أنت على ابنك أن يسلك سلوكاً مخالفاً أو سلوكاً شاذاً فهم مثلك تماماً. وكان يمكنك بطريق غير مباشر من خلال هذا القريب الذي يعمل بالجامعة أن يراقب الابن دون أن يشعر، ويمكنك أن تعلم منه ما الجديد الذي طرأ على سلوك ابنك، أو تكلف أحد الأخوال بطريقة طيبة،تقول له: أرجو مراقبة سلوك الابن وأبنائك لأنني أخشى أن يكونوا – لا قدر الله – قد وقعوا في مشكلة لأنك بصراحة قد لاحظت تغيراً في كذا، وكذا على ابنك، والأولاد جميعهم أبناء لي، وبالتأكيد سيتعاون الأخوال في متابعة سلوكيات ابنك وأبنائهم وستعلم بكل شيء قبل أن تجعل الابن يحس بالشك تجاهه وفي تصرفاته.

أضف إلى ذلك – يا عزيزي الأب – أن الالتزام منك ومن أمه بالحدود الدينية في تنشئته الاجتماعية في طفولته الأولى وعدم تخطيكم لأي سلوك غير مقبول هو أساس سياسة أسرية سليمة. كما أن ذلك يجعل ابنك ملتزماً بما شب عليه، وهذا ليس نابعا من سلطتك كأب ولكن من الله الخالق العليم، والتزام الآباء يجعل التزام الأبناء مبدأ لا مناص منه، وهو أحسن دفاع يمكن إعطاؤه للأبناء لوقايتهم في مثل هذه المرحلة من الضغوط التي تواجههم، ولن يستطيع أقران السوء التأثير عليهم.

بالإضافة إلى أنك قلت: إن الابن نشأ على طاعة الله والصلاة في المسجد،وهو كما تقول ابن وصديق في نفس الوقت، فهذا يدل على حسن التنشئة السوية في صغره مما يجعله قوياً في مثل هذه المرحلة ولن يكون فريسة سهلة للتأثير عليه ليسلك سلوكا تخشاه، علما

بأنك تقول: لم يظهر لك أي شيء يجعلك تستطيع أن تحكم على أبناء الخال بالانحراف سوى السهر في وقت الصيف، وهذا ليس دليلاً قاطعاً

للحكم على الابن بأنه قد تغير سلوكه وأقول لك: يمكنك خلال الإجازة عندما يعود الابن إليك لقضائها معك ومع أمه وإخوته أو خلال إجازات الأعياد، في هذه المدة يمكنك أن تراقب الابن دون أن يشعر، لتحكم عليه بمدى التغيير الذي طرأ على سلوكه - أي يجب عليك أن تتبين قبل أن تجعل للشك الشديد مكانة في نفسك فتندم مستقبلاً - فإذا كنت تخشى أن يقع الابن في مشكلة مثل التدخين - لا قدر الله - يمكنك خلال جلسة أسرية جميلة أو في وقت الاسترخاء والراحة وقد يكون من المناسب الحديث عن ذلك عندما يكون هناك مشكلة منشورة في الصحف أو في التلفزيون عن مأساة شخص معين، وتوضيح الآيات والأحاديث القرآنية والدينية عامة التي تتحدث عن خطورة المخدرات سيجعل الحديث أكثر قبولاً وأسرع تأثيراً في نفس الابن.

عزيزي الأب!

أقول لك من خلال تحليك أنت وأمه بالخلق والتدين السليم فإنكما تحفظان أبناءكم من السلوك المنحرف فأنتما العامل الأساسي في وقاية أبنائكم. قال الله تعالى: ﴿وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلاً سَدِيدًا﴾[النساء:٩].

إن قبول ابنك لك كأب وعدم وجود أي انحراف في النموذج الأبوي يؤدي إلى تأثر ابنك بشخصيتك وثبات معتقداته وقدرته على الاختيار.



ابني متمـــــرد

السؤال: لدي ابن مراهق عمره ١٥ سنة اشقاني في حياتي، كل أنواع العقوق مارسها معي... عنيد.... متمرد... يتأخر في الرجوع إلى البيت يركب دراجة نارية (دباب).. كل شهر مشكله مع إدارة المدرسة بسبب حلاقة شعره

استعملت معاة كل ما يخطر على بالكم من وسائل ولم يتغير....

الوالد دائما يقول متعجبًا «أنا وأمك راضيين عنك كل الرضا وما قصرت معانا من صغرك فكيف ابتليت بهذا الولد» طبعا جوابي هو أني اختنق بعبرتي وأبكي.

الإجابة:

عزيزي الأب الوفي البار بولديه: لماذا كل هذا الكرب الذي تحمله وتحمل نفسك أكثر من استطاعتها فأنت لست أفضل من سيدنا نوح عليه السلام صبرا جيلا...

أنت رجل متدين وبار بوالديك وبيتك طيبة ثق تماما أنه سيعود إليك بتوبة وإنابة إن شاء الله.

أما عن كيفية التعامل مع ولدك عليك يا عزيزي أن تتبع الآتي:

١- حاول أن تقترب منه ومن تفكيره دون استخدام لأي عنف أو تعقيب على تصرفاته.

٢- حاول أن تلزمه بعمل شيء أو بأجر أو بمقابل من المادة.

٣- لا تضعف أمامه وتعطيه كل ما يريده.

٤- يجب أن تستخدم أسلوب:

أ- التقبل أي ترضى بما هو عليه ثم التعديل.

ب- التحكم في عملية الثواب والعقاب، ليس بالضرورة تأنيب الضمير على كل شيء من جميع أفراد الأسرة.

٥- أعطه الثقة وحمله المسئولية. داعيا الله له بالهداية.

***

ابني الأكبر
حاد الطباع متقلب المزاج

السؤال: انا مستقر - بحمد الله وفضله - ولكني ابتليت بابن - هو الأكبر يدرس في ثالث ثانوي - حاد الطباع متقلب المزاج لا يهمه إلا نفسه، ويريد ان يأخذ كل شيء دون ان يعطي اي شيء، لا يفكر بمصالح ابويه او إخوانه أو مشاعرهم، يقضي معظم وقته خارج البيت (بمعنى انه قد يغيب خمسة ايام بلياليها)، مرتبط باستراحة مع اصدقاء له ليسوا سيئين، فلا يأتي للبيت إلا عند حاجته للمال فقط!!

قد تقول هل سألت عن أصدقائه؟

فأجيبك: نعم ، هم لا يتجاوزون الخمسة، شباب يصلون – كما يقول - ، ويشاهدون القنوات الفضائية ، همهم السيارات والمغامرات الرمليّة، وضعهم بشكل عام مطمئن كما أكد لي قريب لي يتردد عليهم في أوقات متفاوتة للاطمئنان.

قد تقول: إنه يبحث خارج البيت عما افتقده داخله من حب وحنان وعطف واهتمام؟

فأجيبك: بأن البيت وضعه مستقر - بحمد الله – يتواجد الأب والأم مع بقية الأسرة معظم الوقت في البيت وخارجه، وهناك تفاهم وانسجام، ونلجأ نحن إلى محاولة ترغيبه بالتواجد بإشاعة نوع من المرح والمزاح كأن نتصل عليه فندعوه إلى الغداء، ونرسل له رسائل محملة بعبارات وقصائد حيمة تفيض بالمودة والشوق والحب، وإذا جاء أبدينا الفرحة والاهتمام به.

قد تقول: هل حاولت مناقشته ومعرفة همومه وأفكاره وطموحاته؟

فأجيبك: نعم ، بل أكثر من مرة، وتكفلت بتحقيق رغباته المشروعة كاملة إن هو التزم بأداء الصلوات في وقتها في المسجد – للعلم فهو ينام عن الصلاة ولا يهتم بها – بارًا بوالديه محافظًا على دراسته، مبديا له حبي الشديد له، وحرصي على مصلحته. وهو يتأثر

تأثرا كبيرا بعد هذه المناقشات؛ فيبكي ويقبل رأسي ويعدني بالتطبيق الكامل، ولكنه يعود لسابق عهده بعد أسبوعات قليلة جدا.

وأنا – بصراحة شديدة – قلق للغاية وفي حيرة شديدة خاصة من أمرين في غاية الخطورة: أما الأول فهو الآن يطلب مبالغ مالية، فأخشى أن أمنعه فيحتاج إلى أحد قد يستغل حاجته لأغراض سيئة مدمرة. وان أعطيته استمر على حاله.

ثانيهما: لا أدري هل الأفضل إبداء العتاب وتسجيل موقف عدم الرضا عن تصرفاته، من خلال عدم الاهتمام به عند مجيئه؛ وهذا فقد يؤدي هذا إلى عزوبه مرة أخرى إلى أصدقائه للبحث عن الاهتمام والحب الذي افتقده؛ وهذا قد حدث، فقد قال مرة: إنكما لم تهتموا بي عندما جئت للبيت؟! (لا يعني هذا انه كلما جاء عومل بهذا الشكل ولكنها مرة بقصد إشعاره بخطئه عندما سافرت وقلت له أنه رجل البيت وعليه الاهتمام بوالدته وأخواته وقضاء حوائجهم أثناء غيابي؛ فلم يفعل وتركهم بل آخذ سيارتهم وغاب). أم إبداء الفرحة والاهتمام به كلما جاء؛ وهذا – أيضا – قد يشعره بأننا راضون عن تصرفاته فيستمر في هذا السلوك.

لا أريد أن اجتهد بشكل فردي ارتجالي؛ فأفقد ابني العزيز وأكون سببا في ضياعه!! لذا لجأت بعد توكلي على الله إلى أهل العلم والمعرفة والاختصاص أمثالكم لأعرض مشكلتي؛ راجيا العلي القدير الهادي أن يكون على أيديكم الحل الشافي والسبب لإنهاء معاناتي المقلقة لي المعايشة لي على الدوام.

الإجابة:

أخي الكريم: مشكلتك هذه يعاني منها كثير من الآباء، وتزداد المشكلة إذا كان الابن هو الأكبر لما في ذلك من آثار على بقية الأبناء، ولذا أنصحك بالجلوس مع أحد المتخصصين في التربية، لأن ابنك يمر بمراهقة شديدة، ويحتاج إلى برنامج خاص، وقد يساعدك في ذلك المتخصصون في علم النفس التربوي.

وأوصيك بالاستمرار في حسن معاملته وعدم الإساءة إليه، على أن يشعر أنكم غير

راضين عن تصرفاته، والرسائل في هذا الأمر لها وقع كبير ولو بعد حين، مع الصبر والدعاء والإلحاح على الله بأن يهديه، ومحاولة إيجاد أصدقاء يناسبونه ويكونون من أهل الخير والصلاح، واحذر أن تختلف مع والدته في برنامج تربيته ومعاملته فإن ذلك يفسده، أصلح الله أبناءك وأعانك على تربيتهم، وعليك بكثرة الاستغفار، وصدقة السرّ فإنها تطفئ غضب الرب، وصلى الله وسلم على نبينا محمد.

تعديل السلوك ليس مستحيلا

السؤال: مشكلة ابني (١٢ سنة) تتلخص فيما يلي:

١- الكذب في بعض الحالات، خاصة عندما يريد التملص من واجباته المدرسية التي لا يحب أداءها رغم الظروف الحسنة المهيأة له ولأختيه اللتين لا تتهاونان عن أداء واجباتهما، فقد حصلتا على نتائج جيدة، أما هو فنتائجه تعتبر حسنة.

٢- سرقة النقود من المنزل في بعض الحالات لأغراض نجهلها.

٣- كراهية أداء الصلاة.

* **ملاحظة:** أنا لا أضربه، وأحاول معالجة المشكلة بكل هدوء.

الإجابة:

إنه من الجميل حقًّا أن نحاول إصلاح أولادنا، والأجمل أن يكون ذلك في سن مبكرة، فكلما كبر المرء كانت عملية التغيير وتعديل السلوك صعبة، لكنها على أية حال ممكنة وغير مستحيلة.

وأقول ردًّا على مشكلتك أيها السائل الكريم:

نحن دائمًا نطلب من أطفالنا الصدق، وإذا ما كذبوا علينا نأخذ الأمر على محمل شخصي، وكأنه أساء إلينا إساءة شخصية، والأمر أكبر من هذا، فالصدق لا يعني عدم الكذب علينا كأبوين فقط، فأضرار الكذب تشمل الفرد نفسه والأسرة والمجتمع على حد

سواء، وهذا يعني أن من مفاهيم الصدق ألا أغش، ولا أخدع الآخرين، ولا أتحايل على المواقف، وألا أراوغ ولا أكثر من مبررات لا داعي لها، والأهم أن أكون صادقًا مع نفسي، وأن أكون شجاعًا في المواقف التي تحتاج إلى قول وفعل ما يجب أن يكون.

اختصارًا أن نحيا حياة بعيدة عن الزيف، وأنا مع الرأي الذي يؤكد أن الكذب من أكبر الآفات إن لم يكن أكبرها على الإطلاق، فهو بداية - تقريبًا - لكل خطيئة وذنب؛ لذا نفى الرسول ﷺ صفة الكذب عن المؤمن برغم أنه لم ينفِ صفتي البخل والجبن عنه، ومشكلتك دليل على صحة ما نقول، فالكذب في حالة ابنك صاحبه السرقة.

فعليك

أولاً : أن تستعرض حياتك أنت وتفكر في الصدق بمعناه الأكبر والأشمل، وهل كنت ذلك النموذج الذي يمكن أن يحتذيه ابنك.

ثانيًا: عليك أيضًا أن تدرك طبيعة هذه السن التي دخلها ابنك، فهو على أعتاب مرحلة المراهقة، ويحتاج إلى مساعدة، وفي هذه المرحلة يعاني الأولاد من صعوبة في أن يسألوا أحدًا المساعدة التي يحتاجونها، ونجدهم يسألون ذلك بطريقة غير مباشرة قد تبدو غريبة كما فعل ابنك ولجأ إلى الكذب والسرقة. ولذلك أنا أقترح:

بداية: أن تجلس مع ابنك جلسة هادئة تظهر فيها عاطفة الأبوة (في غير تدليل) قائلاً: «أنا لا أستطيع أن أفهم لماذا تلجأ للكذب والسرقة، ولكن أستطيع أن أرى بوضوح أن لديك مشكلة ما، وأنا أودّ لو استطعت أن تفصح لي عنها، وأعدك بعدم الانفعال مهما كانت أخطاؤك، المهم أن نجد لها حلاً سويًا، وإذا لم نستطع إيجاد الحل بعد المحاولة الجادة فلا مانع عندي من اللجوء إلى طبيب نفسي يساعدك»، وبالطبع تكون عند وعدك، أولاً بعدم الانفعال وإلا اعتبر الصبي أن ما تقوله كان مجرد استدراج له.

وثانيًا اللجوء إلى الطبيب النفسي إذا لم تستطع مساعدته وفقا لما ننصحك به في هذه الرسالة.

ثالثًا: وكما دائمًا أنصح كل الآباء - بإيجاد العلاقة الإيجابية بينهم وبين أبنائهم، فأنا

أوصيك بالنصيحة نفسها، فلا بد أن تشاركه بعض الأنشطة، وتشجعه على ممارسة الرياضة، إلى جانب ممارسة هواية أخرى يحبها، اجعل له وقتًا خاصًا به من نفسك (كما تفعل ذلك مع جميع إخوته لتحقيق مبدأ المساواة)؛ لمناقشته آرائهم المختلفة وأحوالهم بصفة عامة بطريقة يملؤها الحب والتفاهم دون أن تلعب لعبة الواعظ، واجعل لقاء أسبوعيًا مع أفراد أسرتك تتناقشون فيه وتتبادلون فيه

الآراء في مختلف المجالات، اجعل أبناءك يشتركون في معسكر خاص بالأسرة – إن أمكن ذلك – أو رحلات يقومون هم بعملية التنظيم والإعداد فيها تحت إشرافك.

رابعًا: حاول أن تساعده في أن يجد له عملاً يتكسب منه، ولا تتخيل أنه صغير السن على إنجاز بعض الأعمال التي تتناسب مع سنه وقدراته وصحته العامة، وإذا لم تجد المكان المناسب الذي يتوفر فيه ما سبق أسند له بعض الأعمال الخاصة بك (كأن يقوم بدور السكرتير أو المساعد لك)، واجعله يتقاضى راتبًا معقولاً، ومنه يرد ما سرقه سابقًا من المنزل.

خامسًا: لا تضعه في مواقف تلجئه للكذب أو السرقة، كما أنه لا بد من تغيير البيئة أو الظروف التي اضطرته للكذب من قبل، فلا تروعه عندما تسأله عن أداء الواجبات مثلاً أو تلح عليه بطريقة تجعله يتملص منك بالكذب، ولكن عليك أن تعاونه في أن يخطط وينظم وقته بحيث يستطيع مع المذاكرة أن يمارس أنشطة أخرى، وأن تعزز له كل تفوق أو كل تقدم يحدثه في دراسته، كما يجب أن تكون على صلة بأساتذته بالمدرسة، وتحضر مجالس الآباء، وتشارك في الأنشطة الخاصة بهذه المجالس، فهذا من شأنه أن يجعل ابنك يحس بالاهتمام به في كل أموره.

سادسًا: بالنسبة للصلاة في أثناء محاولة الإصلاح بينك وبين ابنك أو في محاولة التقارب بينكما، من الأفضل ألا تأمر ابنك بالصلاة، ولكن ضع في حسبانك في خضم عملية الإصلاح أن تبدأ بدعوة ابنك للذهاب معك إلى صلاة الجمعة، وفي أثناء العودة اذهبا للتنزه أو تمشيا سويًا، وناقشه في خطبة الجمعة ورأيه فيها، وهل كانت خطبة لها

قيمتها، ومدى الاستفادة منها على المستوى الشخصي وعلى مستوى المجتمع، وناقشه في مشكلات مجتمعه، وما اقتراحاته التي يراها للإصلاح، ومدى إمكانية تحقيق هذا، واحترم ما يقول بل شجعه، فإذا وجدت أن اقتراحاته قابلة للتطبيق فساعده على تطبيقها مع بعض المسؤولين - إن استطعت-.

باختصار، إن هذا الحوار سيقرب المسافة بينكما، كما أن ذلك يساعده على استشارتك في كل أموره، إلى جانب أنك بهذه الطريقة تعلّمه كيف يكون إيجابيًّا بطريقة واقعية لا تصيبه بالإحباط.

بعد ذلك اطلب منه أن تصلّيا بل تصلوا (أنت والأسرة كلها) جماعة بالمنزل في الأوقات الأخرى غير يوم الجمعة، ولا تسأله سؤالاً مباشرًا هل صليت كذا؟ بل دائمًا اطلب منه أن يصلي معك في جماعة، فإذا ادعى أنه صلَّى وأنت تعلم أنه كاذب، فما عليك إلا أن تسأله: أين صليت؟ فإذا قال صليت في حجرتي مثلاً فقل لقد استأثرت حجرتك بالبركة، فتعالَ نصلي معًا في (حجرتي أو في الصالون أو في السفرة... حدّد له المكان) لتباركها، وتحسب لك هذه الصلاة نافلة، وتصحبه من يده بابتسامة وبطريقة لا تسمح له بالكذب مرة أخرى أو بالتملص.

وأخيرًا برغم أن ابنك على أعتاب المراهقة فهو ما زال طفلاً في بعض أمره؛ لذلك أنصحك بقص بعض القصص - التي تتناسب مع عقله وسنه - عن فضيلة الصدق، واقرأ عليه قصة توبة كعب بن مالك - رضي الله عنه - فهي قصة رائعة تحمل الكثير من العبر، وعلى رأسها كيف امتحن هذا الصحابي الجليل في صدقه.

ملحوظة: لا بد وأن تشارك الأم في كل ما سبق، فأمر التربية ليس مقتصرًا على أحد الوالدين.

***

حاوروا أبناءكم... يزول الخجل

السؤال: ابني في الثانية عشرة من عمره، ومستواه الدراسي جيد، ولكنه خجول ولا يستطيع أن يطلب من مدرسيه شيئًا، إنه يذهب إلى تحفيظ القرآن الكريم في الفترة المسائية، وقد قمت بتسجيل اسمه للاشتراك في مسابقة حفظ احد الأجزاء التي يحفظها حاليًا، وحيث إن هذه المسابقة سوف تُجرى في مركز آخر، فقد طلبت من ابني ان يكلّم مُدرسه في المركز الذي يحفظ فيه القرآن ان يتوقف عن حفظ سور جديدة حتى يتسنّى للمدرس ان يراجع له الجزء المطلوب للمسابقة، وبعد ان طلبت منه هذا الطلب عدة مرات تفاجأت ان ابني يخجل ولا يستطيع ان يكلم مدرسه في هذا الأمر، مع العلم ان مدرّسه رجل فاضل ولن يمانع في الاستجابة لهذا المطلب البسيط. فهل هناك من علاج لهذا الخجل الزائد الذي ليس في مكانه؟

الإجابة:

هل يمكن الحكم على الشأن من موقف واحد؟! وهل التفسير الذي قدمته في رسالتك لتصرف ابنك هو التفسير الصحيح؟! إن تعميم الحكم على ابنك بأن لديه خجلاً زائدًا لمجرد أنه لم يستجب لطلبك بالحديث إلى مدرسه في أمر التوقف عن حفظ القرآن لفترة هو حكم وتعميم غير صحيح؛ لأن أسباب هذا الامتناع قد تكون متعددة بصورة لا تتخيلينها، خاصة أنك لم تذكري في رسالتك أنك سألته عن السبب الذي جعله يمتنع عن إخبار المدرس.. نعم إن المدرس قد يكون رجلاً فاضلاً، ولكن ربما تكون علاقته بتلامذته لا تسمح له بالحديث معه، أو طلب أي شيء منه.

قد يكون هناك منهج معين يسير عليه المدرس، وقد أخبرهم أنه لن يتوقف عنه، أو ربما يريد من ابنك أن يكون مع زملائه في نفس منهج الحفظ، ولا يريد أن يتخلف عنهم، أو ربما لا يكون لديه رغبة في دخول المسابقة التي ألحقته بها، والتي أيضًا لم يظهر في رسالتك أنك سألته عن رأيه في الالتحاق بهذه المسابقة وعن استعداده للاشتراك فيها،

فربما يكون امتناعه عن إخبار مدرسه هو من الاحتجاج السلبي والرفض غير المباشر لدخول المسابقة، وبدلاً من أن يخبرك بذلك مباشرة جعل ذلك من خلال تعطيله للمراجعة؛ وذلك لأنك لم تأخذي رأيه.

ما نريد أن نقوله لك: إن اتخاذ هذا الموقف دلالة على الخجل الزائد حكم غير صحيح، وأن هناك أسبابًا عديدة قد تكون وراء امتناعه، وأنك تحتاجين إلى مراجعة نفسك في معاملة هذا الطفل؛ حيث يبدو أنك تتعاملين معه وكأنه «جماد» لا إرادة له في اختيار ما يريد فعله، ولا تتحاورين معه في أفعاله، بل تسارعين بإلقاء الأحكام عليه.

إننا نخشى أن تتسبب طريقتك في التعامل معه إلى فقدانه لثقته في نفسه وإلى شعوره الفعلي بالخجل لإشعارك الدائم له بالعجز واتهامك له بما ليس فيه.. نرجو أن تتعاملي مع هذا الطفل - وهو على أعتاب المراهقة - بنوع من الصداقة والتحاور، وإعطائه الفرصة في إبداء رأيه فيما يريد وما لا يريد، وستحصلين على طفل قوي يستطيع التعامل مع المسائل بثقة وقوة.



السؤال: اقدم لكم مشكلة اعاني منها معاناة نفسية اكلت من صحتي وتفكيري الشيء الكثير، حيث حاولت تجنب معركة المراهقة مع ابني البكر الذي بلغ الآن الخامسة عشر من عمره، واعترف انه كان فيها كبوات كثيرة، ولكن تركت له ولإخوته التعبير عن الراي بصراحة وصدق حتى ولو كان خطأ، ودائمًا اوصيهم بفعل ما يريدون فعله دون ان يخجلون منه ولكن تحت إشرافي، معاناتي مع ابني المراهق هي عدم القدرة على التفاهم في جميع الأمور العلمية والعملية، دائمًا يظن انني ضده، ولا اراعي مشاعره ونظرته المستقبلية او ما يُسمّى بالتسلط، وهذا ما ارفضه لأنني اضع حدودًا لحريتي حتى مع ابنائي. ارجو التكرم بإرسال الإجابة عن تساؤلي: كيف يمكن لي أن اتصرف او اتعامل مع مراهق يعاملني بضد ما اتمناه له من خير وانتم تعلمون كم هذا مؤلم لأم في مثل حالتي فانا ارملة؟

الإجابة:

أولاً: نطلب منك طلبًا هامًا جدًا، قبل البدء في تحليل ما وصفتيه بالمشكلة، والتي لا نراها مشكلة.. هوِّني على نفسك؛ فالأمور أهون من أن تُخاض بسببها المعارك والحروب وكل هذه المعاناة النفسية.

يقول «د. يوسف إدريس» في جريدة الأهرام القاهرية (٣/ ٦/ ١٩٧٧): «يخيل أننا في بلادنا العربية أكثر الشعوب جهلا في مواجهة هذه الثورة..ثورة الشباب، لم ندرك أنها ليست مسألة هيِّنة.. نسميها مشاكل المراهقة، وما هي بمشاكل، وما هي بمراهقة، وإنما هي ثورة ميلاد». وكي يتم التعامل مع «ثورة الميلاد» فلا بد من تفهم طبيعة هذا المولود الثائر الهائج، وتفهم ما يمر به.. وإذا ما تم ذلك؛ فسوف تكون خطوات التعامل واضحة، نخطوها بقدمين راسختين» وهنا ينتهي كلام د/ يوسف إدريس.

يشكو معظم الشباب - وبصفة خاصة الشباب العربي في هذه الأيام - من أن آباءهم لم يعودوا يفهمونهم، كما كانوا يفعلون معهم من قبل وهم في مرحلة الطفولة، ويلاحظون وجود «هُوّة» تزداد اتساعًا بين فهمهم هم للأمور - وبخاصة شئونهم الحياتية الشخصية، وتصرفهم فيها - وفهم الآباء وتصرفاتهم إزاءها.

هناك سببان كامنان وراء هذه الهوة:

أولاً: اختلاف مفاهيم الآباء عن مفاهيم الأبناء، وهذا طبيعي لاختلاف الأجيال والأزمان، خاصة إذا أخذنا بعين الاعتبار سرعة تغير مجتمعاتنا (لا ننسى أن الأبناء يعيشون الآن في عالم أكثر انفتاحية: فضائيات، إنترنت، كمبيوتر...، بينما عاش جيل الآباء خبرة التلفاز - أبيض وأسود - عندما كانوا في مثل سنهم).

ثانيًا: اختلاف البيئة، بين البيئة التي نشأ فيها الأهل وتكوّنت فيها شخصيتهم وبيئة الأبناء؛ ولذا نرى أن «صراع الأجيال» تقل حدته في الريف؛ حيث يتلاشى عامل اختلاف البيئة.

المشكلة لم تكمن أبدًا في وجود الهوة التي هي من سنن الله في تكونه، ولا مجال لمَحْوِها أو التخلص منها، ولكن المشكلة هي أن الأهل نادرًا ما يحاولون أن يتصرفوا على أساس رؤية الأمور من موقع الأبناء لا من مواقعهم هم، وهنا بالضبط ما أكدته الدراسات التي أظهرت أن أكثر من ٨٠٪ من مشكلات المراهقة – في عالمنا العربي – كانت نتيجة مباشرة لمحاولة الوالدين تسيير أولادهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليد مجتمعاتهم، وبالتالي يحجم الأبناء، وبخاصة في سنوات الشباب الأولى، عن الحوار مع أهلهم؛ لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهمهم أن يعرفوا مشكلاتهم، أو أنهم لا يستطيعون فهمها، أو أنهم – حتى إن فهموها – ليسوا على استعداد لتعديل مواقفهم.

وهكذا يلوذ البنون إلى «الضِّدِّية» (السباحة ضد تيار الأهل) بطريقة تؤلم الوالدين – كما وصفتي تمامًا – ولكن دونما شعور منهم، وقد وصف شاب هذه الحالة بالاغتراب بينه وبين والديه

لماذا..؟ لماذا هذه «الضِّدية»؟ ولماذا حالة الاغتراب بين المراهق ووالديه؟

هذا السؤال إجابته تكمن في «محورية الأنا» التي يتميز بها المراهق؛ فالمراهق مدفوع – رغمًا عنه، وبحكم عوامل نفسية تعتمل فيه في هذه المرحلة من نموه– إلى التركيز الشديد على ذاتيته الشخصية الناشئة التي تتحول إلى محور اهتمامه وهواجسه؛ حيث إنه يكتشف تمايزه وتفرده – وهو الذي كان بالأمس القريب جزءاً لا يتجزأ من بيئة عائلية في حالة اندماج معها – هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى تطرأ عليه – دون وعي أو شعور منه – حالات من القلق والمزاجية وعدم الاستقرار و«أزمة هوية».. (إنه مخاض ذلك المولود الجديد الذي وصفناه من قبل بالمولود الثائر).

فانسلاخ المراهق عن مواقف وثوابت ورغبات الأسرة ما هو إلا وسيلته لتأكيد وإثبات تفرّده وتمايزه، وهذا يستلزم بالطبع معارضة سلطة الأهل – سواء أكانت صادرة بصورة حازمة أم بصورة هادئة –؛ لأنه يعتبر أي سلطة فوقية أو أي توجيه إنما هو استخفاف لا يطاق بقدراته العقلية التي أصبحت موازية جوهريًّا لقدرات الراشد،

واستهانة بالروح النقدية المتيقظة لديه والتي تدفعه إلى تمحيص الأمور كافة؛ وفقًا لمقاييس المنطق.

إذن، هذا هو «المولود الثائر»؛ فما الحل؟

إن معالجة مثل هذه الأوضاع لا يكون إلا بـ «إحلال الحوار الحقيقي» بدلاً من التنافر والصراع والاغتراب المتبادل. وهنا لا بد من التنويه إلى أنه ليس المقصود بلفظ «الحوار» إزالة كافة أنواع الخلافات أو انسحاب الأهل أمام رغبات الشباب ونزواتهم، بل المطلوب من الأهل أن يكونوا موجودين، بكل ما تحمله كلمة «موجودين» من معنى.

لا بد من تفهم وجهة نظر الأولاد، فعلاً لا شكلاً؛ بحيث يشعر الشباب أنه مأخوذ على محمل الجد ومعترف به وبتفرده – حتى لو لم يكن الأهل موافقين على كل آرائه ومواقفه – وأن له حقًّا مشروعًا في أن يصرّح بهذه الآراء (وهو ما تفعلينه حسب وصفك). الأهم من ذلك أن يجد الشاب لدى الأهل آذانًا صاغية وقلوبًا متفتحة من الأعماق، لا مجرد مجاملة. كما أنه ينبغي أن نفسح المجال لأن يشق الشاب طريقه بنفسه حتى لو أخطأ؛ فالأخطاء طريق للتعلم.

وأحب دومًا تسمية «فن الحوار» مع الأبناء بأنه «أبو الفنون التربوية»، وإليك أيتها الأم الفاضلة بعض جوانب هذا الفن: - لفن الحوار أساليبه وطرقه ووسائله، فمثلاً عليك اختيار الوقت المناسب لبدء الحوار مع الشاب؛ بحيث تكونا – أنت وابنك – غير مشغولين، بل مكرّسين وقتكما للحوار عن موضوع معين.

- وإذا تحدثتما جالسين؛ فلتكن جلستك معتدلة، لا فوقية (أنت واقفة وهو جالس)، ولا تحتية (أنت جالسة وهو واقف)، بل جلسة صديقين متآلفين، ابتعدي عن التكلف والتجمل، واحذري نبرة التوبيخ، والنَّهر، والتسفيه.. غلِّفي الكلام بأسلوب من يريد أن يصل إلى قلب قبل عقل من يحاوره.

- من ممنوعات «فن الحوار مع المراهق» التلويح باليد أو المقاطعة بتعليق، بل يترك ذلك إلى نهاية تعبيره عن نفسه.. حاولي الابتعاد عن الأسئلة التي تكون إجاباتها

«بنعم» أو «لا»، أو الأسئلة غير الواضحة وغير المباشرة، أفسحي له مجالاً للتعبير عن نفسه؛ فمثلاً: لا تقولي له: هل أعجبتك الرحلة؟ بل يكون السؤال: ما أكثر شيء استثارك أو لفت انتباهك خلال الرحلة؟..

- لا تستخدمي ألفاظًا قد تكون جارحة دون قصد منك مثل: «كان هذا خطأ» أو «ألم أنبهك لهذا الأمر من قبل؟»...

- وليس بالضرورة الإجابة على كل تساؤلاته فورًا، ولا مانع من الاتفاق على تأجيل الإجابة لحين تأكدك من صحة ما ستقولينه.. (لا بد من تحديد موعد، ولا تُترك الموضوعات مفتوحة، وأهم من ذلك الوفاء بالموعد المحدد حتى لا تضيع مصداقيتك عنده).

- وفي النهاية الأذن الواعية، والقلب المتفهم، والدعاء المستمر بصلاح الأبناء هم «العصا السحرية» التي ترشد المراهق إلى طريق الصواب.. عيشي معه قليلاً داخل عالمه لتفهميه وتستوعبي مشاكله ومعاناته ورغباته، عيشا معًا بمعنى الكلمة، كلٌّ منكما داخل عالم الآخر، غير منفصل أو بمعزل عنه. هذا لن يفيده هو وحده، بل سيفيدك؛ لأنك - وبدون شعور منك - ستتحولين إلى أمٍّ عاشت خبرات السنين الطويلة، ومع ذلك شابة متعايشة مع العصر.

ابنتي المراهقة تستقبل رسائل من أحد الشباب

السؤال: المشكلة عند ابنتي (١٣ سنة) بدات منذ ان انتقلت ابنتي من المدرسة السابقة إلى المدرسة الحالية، حيث اصبحت تذهب وتعود من المدرسة مع صديقاتها، وهنا المشكلة، حيث إنني علمت بالصدفة من إحدى صديقاتها ان شابًا يقوم بإرسال رسائل لها وهي تخفي عني ذلك، ولم اقم بعقابها وانتهى الموضوع. والآن بدات مشكلة اخرى مع شخص آخر، وعلمت من إحدى صديقاتها عنها، وهي تنكر ذلك.

المشكلة الكبرى أننا نسكن في عمارة واحدة مع أعمامها وأبنائهم الصغار والجميع يحاصر ابنتي ويترقبها، وإن علموا عن هذه الأمور أخشى أن تصبح الطامة الكبرى، نحن من عائلة محافظة ومتدينة، وابنتي لا تزال صغيرة على هذه الأمور، وأنا أعلم أن كل ما يحدث معها من رفيقاتها، ولكن لا أستطيع أن أتعرف على جميع صديقاتها.

أنا في قلق دائم ومعاناة مستمرة، كيف أتعامل مع هذه البنت، علمًا بأنها عنيدة جدًّا، ولحوحة جدًّا جدًّا، ومتعبة، وغير صادقة معي، فهي تكذب على باستمرار، علمًا بأني أبدي تفهمًا شديدًا لها إذا صارحتني ولا أقوم بعقابها.

الإجابة:

أقدِّر تمامًا مشاعرك تجاه المشكلة وخوفك أمام مجتمعك وأنت على حق، فالأمر مزعج ومقلق خاصة إذا عرفت -ولا شك أنك تعرفين- أن هذه السن هي سن المراهقة، وسن اكتشاف العواطف وتجربتها مع الجنس الآخر، والميل إليه بدوافع مختلفة، ليس بالضرورة أن تكون «الحب»، بل إن فتاة في مثل أسرتك المتدينة والمحافظة يكون دافعها غالبًا تقليد الصديقات، والوقوع تحت ضغطهن، والتباهي فيما بينهن بالعلاقات مع شباب؛ ليظهرن أنهن محبوبات ومرغوبات وجذابات للجنس الآخر، بالإضافة للميل الغريزي للجنس الآخر والاندفاع في المشاعر دون تروٍّ أو تفكير.

وتزداد المشكلة وتتعقد إذا كان الأبوان من النوع الذي لا يتحاور مع الأبناء منذ الصغر ولا يحيطهم بدفء كامل وتقبل لأخطائهم وقدراتهم وآرائهم، (وطبعًا لا أعني أسرتكم بهذه الحقيقة فهي عامة). وبشكل عام: كلما أحاط بالأسرة اهتمام يتميز بالصداقة والقرب الشديد وحفظ السر مع المراهق كانت المشكلة هامشية وأقل أثرًا وتنتهي بطريقة أسرع.

والآن سأقترح عليك مجموعة مقترحات تطبق حسب ظروفك وإمكانياتك، ولكن قبلها أذكرك بأن التعامل مع المراهق بشكل خاص يجب أن يتميز بالحوار المختلط بالحزم دون أن يشعر بأي نوع من التسلط أو التهديد؛ لأن هذا يجعل المشكلة تأخذ منحى آخر أكثر عمقًا وأثرًا.

أولاً: اجلسي معها في وقت وحدكما جلسة جادة، واذكري لها صراحة ما تعرفين عنها، فربما تكون تتمادى في علاقاتها؛ لأنها تعتقد أن الرقابة مفقودة وأنك لا تعرفين. يجب أن تفهم أنك على اطلاع على ما يحدث، وما سكوتك إلا لتعطيها الفرصة للتراجع الذاتي دون تدخل، ولكن خوفك عليها وعدم تراجعها يجعلك تتدخلين وتصارحينها.

وفي جلسة المصارحة حدثيها عن الآثار السلبية لسلوكها سواء على شخصها أو على أسرتها ومجتمعها، فربما لم يحدثها أحد بذلك ولا تعرفه، فلا تتوقعين أنها تعرف بعض الحقائق التي نعتبرها بديهية، فالمراهق قليل الخبرة، بل قد يكون عديمها في الأسر المحافظة التي لا تتحاور مع الأبناء، ولا تسمح لهم بمشاركة الكبار مجالسهم المحترمة، ولا تعطي لهم مساحة الحرية في التعبير منذ الصغر، وكل أسرنا في الأغلب تعاني من فقدان أحد الجوانب المذكورة.

فتحدثي معها بالتفاصيل الدقيقة، وتناولي موضوع الاستغلال العاطفي والجنسي للفتيات الصغيرات، وأن هدف البنت يكون أن تنال الإعجاب، ولكن هدف الشاب أن يمتّع نفسه ويظهر الانتصار على الفتاة، ويفكر غالبًا باستغلالها جسديًا، خاصة إذا كان يكبرها في العمر.

واحرصي أختي أن تكون جلستك معها منذ اليوم دورية: كل يوم نصف ساعة تفهمينها حقائق المراهقة والتطور الجسدي الحاصل لديها وكيف تتصرف، ولا تقومي بتأنيبها كل يوم على ما تفعل، بل حدّدي معها اتفاقًا، مثلاً: إذا حاول الشاب أن يحكي معها فلتهمله وتغير طريق العودة من المدرسة... وعليها في وقت الجلسة الخاصة أن تبلغك إذا فعلت، وقومي بتشجيعها على حكمتها وقوتها.

ثانيًا: ادعمي ثقتها بنفسها وتقوية شخصيتها، فالفتاة قوية الشخصية لا تضعف أمام الإغراءات بسهولة، وتنظر إلى نفسها بأنها أرقى من أن تقوم بعلاقات كهذه، ويتم ذلك عن طريق مرافقتك لها إلى الزيارات الاجتماعية، ودروس الدين، ورياضة المشي معًا في المساء أو الصباح، ومساعدتك في المنزل، واحترام رأيها حتى لو خالفتك ما دام لا ينافي الشرع ولا يصطدم به.

ومما يقوي شخصيتها رفع مستواها الدراسي وتحصيلها واهتمامها أكثر بالقراءة والمطالعة حسب ميولها، فإذا كانت تحب اللغة الإنجليزية مثلاً أو التاريخ اصحبيها إلى المكتبة لشراء قصص أو كتب تعزّز هوايتها، وشجعيها على حفظ القرآن الكريم وكافئيها على ذلك.

وأيضًا بما أن النبض العاطفي مرتفع فيمكن فتح المجال أمامها لممارسة فن من الفنون التي تحبها ككتابة الشعر أو الرسم أو الأشغال اليدوية الممتعة والرياضة، والالتزام اليومي بذلك حتى تبدد الطاقة وتصرفها في مكانها المناسب، وبمردود يضفي عليها السعادة والحيوية.

ثالثًا: محاولة تأمين توصيلها وإحضارها من المدرسة بواسطة سيارة العائلة؛ لأن السير في الشوارع مع الفتيات يعطي فرصة كبيرة لهذه السلوكيات، وتقع البنت تحت ضغط الموقف، خاصة أن هناك من يراسلها ويعرفها، فيجب أن تغيب عن أنظارهم ويغيبون عن أنظارها. وأريدك أن تطمئني إلى أنها بعد ذلك كله وبعد فترة لا تزيد ربما عن أسابيع سوف تشعر بتفاهة سلوكها وتصرفاتها. ولكن أريد منك بمجرد انتهاء المشكلة ألا تعيّريها أبداً أو تلوميها، وانسي الأمر تمامًا، ولا تسمحي لأحد بفتحه والحديث فيه، واطلبي منها أن تتلف أية رسائل، واربطي ذلك برضى الله تعالى واستشعار مراقبته، وأنها أصبحت في سن يحاسبها الله تعالى على ذنوبها فيها، وهي مكلفة شرعاً بكل ما هو مكلف به الكبير، ولكن برفق يا سيدتي.. برفق كامل.

أختي الفاضلة: من الطبيعي أن تكون البنت عنيدة ولحوحة ومتعبة وتكذب إذا كانت توضع في موضع الاتهام والتحقيق والضغط والنقد والسخرية (إن كان ذلك يحدث أو شيء منه)، والمشكلة هذه لا تكون وليدة المراهقة فقط، بل هي نتاج سنوات سابقة تظهر الآن؛ لأنها مترافقة مع أعراض المراهقة، وهي رمز للتمرد الذي يكون أولى سمات كل مراهق، تمرد على شيء عادي - وليس المقصود الوالدين بالتحديد - يريد أن يغير كل شيء، وأن يمشي كل شيء على هواه الجديد، وهنا تبرز قيمة التفهم والصبر والتقبل.

والتفهم يا أختي لا يعني فقط عدم العقاب عند الخطأ، بل هو تقبل الفتاة، ومحبتها، والإحساس بمشاعرها، والتحاور معها بصراحة، وتقبل آرائها مهما كانت، ومناقشتها بهدوء وقوة شخصية، وهي مشاعر جميلة بين الأم وابنتها يفهمها الطرفان، وتغلب عليها الصداقة والمودة والمشاركة والصراحة في أكثر الأمور حساسية.

إن وجودك كصديقة قريبة لها يبعدها عن الصحبة السيئة، وهنا عليك أن تشجعيها على ترك الصديقات اللاتي يشجعنها على السلوكيات الخاطئة، واتخاذ صديقات محترمات متدينات من ذوات المستوى الأكاديمي المرتفع وصاحبات الاهتمام الراقي.



السؤال: انا اب لولد واربع بنات، والترتيب على الشكل التالي: بنت عمرها ١٦ سنة في الصف الثاني الثانوي. - بنت عمرها ١٤ سنة في الصف التاسع. - ولد عمره ١١ سنة في الصف الخامس الابتدائي. - بنت عمرها ٣ سنوات. - بنت عمرها شهران.

المشكلة مع البنتين الأولتين (١٤، ١٦ سنة)؛ فأنا أحب أن تكون علاقتي معهما علاقة أب وصديق وأخ، وأن تكون بيننا اندماجية بكل معنى الكلمة، ولكن أشعر أن هناك بعض الجفاف في العلاقة، وأحيانًا تمر الساعات ولا نتكلم مع بعض، وعندما أطلب من إحداهما طلبًا من أعمال البيت تقوم وهي كارهة،

الإجابة:

مشكلتك مع البنت (١٦ عامًا) والأخرى (١٤ عامًا) ومحاولاتك لكسب ودهما وصداقتهما، ولكنهما تنفران كما يبدو. أخي نحن نكتسب صداقة أبنائنا وثقتهم ليس بعدما يكبرون، ولكن منذ صغرهم.. في أشهرهم الأولى وسنواتهم الأولى؛ فالطفل إذا منحته ثقتك واحترامك، وقدّرته، وشجعته، ومنحته الحرية الكافية، ولم تحطم عفويته وإبداعه وإقدامه تكسبه صديقًا رائعًا.

ونحن الكبار نخسر صداقة أبنائنا أحيانًا بسبب القوانين والأنظمة التي نعطيها أحيانًا صفة «القداسة» لا تناقش ويجب طاعتها تحت أي ظرف. وعلى الطفل الصغير أن يخضع لها مهما كانت ميوله وظروفه الشخصية النفسية.. إن السيطرة الكاملة أو الإهمال كلاهما يعطي نفس النتيجة من ضعف الثقة بالوالدين وضعف الشعور بالأمان معهما؛ لذلك نسأل أنفسنا يا أخي لماذا يثق أبناؤنا بأصدقائهم أكثر ويشعرون معهم بكامل حريتهم وعفويتهم؟

١ - لأن الصديق يستمع إلى صديقه بكل هدوء وإنصات ولا يثور؛ لأن صديقه يتحدث بخطأ غير مقبول وقع فيه، بل يستمع إليه للآخر مهما كان الحديث الذي يتفوه به.

٢ - لأن الصديق غالبًا يشجِّع ويقوي الأزر، ولا يضع مبررات لمعارضة صديقه، مثل الحرص على مصلحته وغير ذلك.

٣ - لأن مساحة الحرية مع الأصدقاء أوسع بكثير جدًّا من الأسرة؛ لذلك ينطلقون معًا في حرية مطلقة.

٤ - لأن الصديق يوفِّر لصديقه السند العاطفي والصدر الدافئ، ويمثل دور المستمع للأحزان.

٥ - لأن الصديق يقوّم سلوك صديقه بكل محبة ومودة دون تجريح أو نقد أو تحطيم للمعنويات.

بغضّ النظر عن مبررات الأصدقاء ودوافعهم في ذلك كله، لكن مَن من الآباء حاول أن يوفِّر الصديق (أعلاه) لولده أو ابنته؟ مَن منا يستمع لابنته للنهاية حينما تقول له خطأً حساسًا مثل مشاكل الحب والشباب والدورة الشهرية ورسائل الغرام؟ بل مَن منا يستمع بمنتهى الحكمة لشكوى ابنته المراهقة تجاه نقد زميلاتها لها أو فشلها الدراسي، أو تقديرها الضعيف لذاتها، أو أي مشكلة يمكن أن تمر بها؟ مَن منا يعترف بحساسية المراهقين وأحزانهم ومخاوفهم وأفراحهم؟ إننا نستكثر عليهم انطلاقتهم وضحكاتهم وملابسهم،

وكل ما يقومون به من أعمال نعتقد أنها شاذة وغريبة، طبعًا أتحدث معك عن شؤون عادية داخل المنزل وليس عن شواذ الشوارع بالطبع.

إن ابنتيك العزيزتين تمران بمرحلة البلوغ، وتكونان في حاجة ماسة لصداقة الوالدين، وحكمتهما واحترامهما وتقدير خصوصياتهما، واستقلالهما، وكل ما تمران به من مشكلات.

اخي اقترح عليك ما يلي:

١ - تعزيز صداقتهما معًا.. فهما أختان، وخير من يكون وفيًا وصادقًا لأخيه هو الأخ نفسه، ولأن صداقتهما ستعطي لهما فرصة للتنفيس والحديث، وهذا خير لهما من الصداقات الخارجية غير المعروفة.

٢ - أن تحترم أنت والوالدة خصوصياتهما مهما كان ذوقهما في اللباس أو الطعام أو النوم أو غيره، ما دام في حدود شرع الله -عز وجل-، وخفف من قوانينك وأنظمتك. فاسمح لهما بالسهر معكما أو الخروج في زيارة أو السوق، وثق برأيهما، وخذ به، واستشرهما في الشؤون المختلفة.

٣ - كن أنت والوالدة مستمعين جيدين لكل ما تمران به، وبادر أنت بالحديث معهما عن مشكلة تواجهك واطلب رأيهما، وأذكرك أن الحل لن يكون سريعًا، عليك بالتدرج والصبر.

٤ - اخرج معهما في نزهة رياضية.. تناولوا معًا المثلجات، وتحدثوا فيما هو مفرح.. فهذا يزيد من ثقتهما بك وبوالدتهما.

٥ - عزِّز قدراتهما الدراسية مهما كانت متواضعة، ولا تتوقع منهما أكثر من إمكاناتهما، ولا تطلب منهما أكثر مما تستطيعان سواء في عمل المنزل أو الدراسة أو غيره.

٦ - احرص على الجو العائلي السعيد بالسهر معًا -ولنكسر أحيانًا قانون النوم المبكر لطلبة المدارس، أو تناول الطعام في المطعم أو الذهاب في رحلة. إن الجو العائلي السعيد ينعكس على الجميع بالمحبة والثقة بالوالدين والشعور بأمان ودفء أسري، وهو أحوج ما يحتاجه المراهق.

٧ - لا تفرض نفسك على صداقتهما، وتدرج في ذلك، وبادر إلى كسب صداقة الأصغر سنًّا.. فهو بحاجة كبرى لك كأب له وصديق، وتعرَّفه على رفاق المجتمع أسرع وأكثر حرية من البنات فاحرص عليه كل الحرص.

٨ - تجنّب وأوقف أي شكل من أشكال النقد أو السخرية لهما ولبقية الإخوة، ولا تضعهما دائمًا تحت الملاحظة والتعليق والنقد.

٩ - شجّعهما على قضاء وقت ممتع في غرفتهما، وارتداء ما يحلو لهما من الملابس داخل المنزل والتزين بما أحل الله سبحانه.. فهذا يفرح البنات، ويمنحهن ثقة بالنفس وبالأهل، ولا تضيق عليهما في ذلك.

١٠ - لا تحملهما مسؤوليات أكثر من اللازم، كالاعتناء بإخوتهما دائمًا أو عمل المنزل المرهق.. فهذا كله لا تحبه الكثير من البنات، ويشعرن أنهن أصبحن مهملات، ودورهن هو دور العناية والخدمة، ولكن قد يتطوعن لذلك في حالة مشاركة الوالدين المسؤولية في جو محبة ودفء.

وأخيرًا.. أتمنى لأسرتك السعادة والمحبة، وبإمكانك الابتكار في وسائل جذبهما، ولكن نصيحتي: أعطهما مساحة حرية أكبر في البيت، ودفئًا، وحنانًا، وتوقفًا عن النقد.

ابنتي ترفض الحجاب ليست مشكلة

السؤال: الابنة غير ملتزمة بالزي الإسلامي، وانا كثيرة النصح لها بالالتزام به، ولكنها ترفض بشدة؛ لأن صديقاتها بالنادي والمدرسة والمجتمع المحيط بنا غير ملتزمات بهذا الزي، وانا اخشى من حساب الله لي على عدم التزامها.. فماذا افعل؟ ابوها يحملني مسؤولية عدم التزامها بالزي الإسلامي، علمًا بأنني واختها الكبرى ملتزمتان بشرائع الله، ونرتدي الزي الإسلامي.

الإجابة:

الأخت الغالية:

فهمت من البيانات أن ابنتك هي الصغيرة بين إخوتها، أي أنها كما يقول المثل العامي: «آخر العنقود.. سكر معقود»؛ فالهوينى الهوينى يا أختي ولا تستعجلي.. وكما يقول المثل الغربي: «امنح وقتًا للوقت.. فكل شيء يأتي في حينه».

لم تذكري الداعي لاستعجالك على التزامها بالحجاب، ولعلها بلغت سنّ المحيض، ومع ذلك فلن يختلف الرد في الحالتين، وأعرف أنك مسؤولة عنها، ولكن هذا لا يبرر لوالدها أن يزيد في معاناتك ويحملك أنت المسؤولية.. فأين دوره هو؟ أليس هو مسؤولا أيضًا؟

ولنفترض أنها بلغت السن التي يفترض فيها أن تحجب زينتها وفتنتها عن أعين الرجال، وأن الحجاب فرض عليها كالصلاة.. فهل يصح أن تلزميها به دون أن تكون راغبة أو مقتنعة به، وأنت ترين المجتمع كيف يمور مورًا بالفتن، وكيف يجذب دعاة الإباحية الشباب والفتيات بكل وسيلة مغرية؟ فكيف يمكن أن نقول: إن أحكام الله يجب أن تطبق وحالنا على ما هو عليه؟!

دين الإسلام لا يمكن أن تكون أحكامه مطبقة بشكل فردي ما لم تجِد لها سندًا في المجتمع.. فهو لا يقوم إلا على دعامتين اثنتين: دعامة من أخلاق الفرد، ودعامة من ثوابت المجتمع.

إذا كان عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- قد ألغى حد السرقة في عام الرمادة -أيام القحط- فمالنا والله سوى التوسل لله سبحانه أن يرسل لنا رجلاً ملهمًا كعمر يستطيع أن يأخذ بيدنا في طريق الحيرة والليل الحالك الذي نعيشه.

يا أختي العزيزة، كان من المفروض أن تهيئيها نفسيًّا للحجاب قبل سنتين على الأقل، ولو لم تلزميها به، بل على الأقل تحببينه إليها بالكلام العاطفي، حيث كانت إلى سن الطفولة أقرب ويمكن أن تتأثر بكلامك، لكن الآن وقد تأخرت فلا أنصحك سوى

بالصبر، ومع ذلك فلا تفهمي كلامي أنني أشجِّعك -لا سمح الله- أن تيئسي منها، بل تأكدي أننا في هذا الزمن أمام خيارين اثنين لا ثالث لهما: إما أن ننشئ أولادنا على الإسلام الحقيقي أو أن شياطين الإنس والجن ستخطفهم!.

ابنتك دخلت في سن المراهقة، وهي سن التمرد والبحث عن الذات، وسن الاضطرابات العاطفية والنمو الجسمي الذي لا يوافقه في منحاه النمو العقلي؛ ولذلك كانت مهمة التفاهم مع المراهقين من أصعب المهمات، فهم ليسوا أطفالاً ليتأثروا انفعاليًّا، وليسوا ناضجين ليقتنعوا منطقيًّا، بل هم في تخبط وحيرة، ومع ذلك لا يعترفون بها دائمًا إلا إذا وجدوا الصدر الحاني، والعقل المتفهم، والقلب المحب.. فهل تحاولين أن تكوني معها هكذا قبل أن تطلبي منها أي شيء آخر؟

المطلوب منك أن تحضِّيها على توثيق صلتها بالله سبحانه.. فهل هي تصلي؟ إذا لم تكن تصلي فهنا هو الخلل في الحقيقة؛ لأن الحجاب كما تعلمين لم يُفرض إلا في السنوات الأخيرة من حياة الرسول -عليه الصلاة والسلام-، أما الصلاة فقد فُرضت في الإسراء والمعراج عندما كان -عليه الصلاة والسلام- في مكة، ودليل أهمية الصلاة عن باقي الفرائض أنها لم تُفرض في الأرض، بل فُرضت في السماء مباشرة من الله عز وجل إلى الرسول -عليه الصلاة والسلام-؛ لذلك فلا أنصحك أن تأمريها بأمر أو تنهيها عن شيء إلا إذا كنت واثقة من أدائها لصلاتها من نفسها دون أن تفرض عليها أو أن تؤديها لأن أحدًا ما يراقبها، أي يجب أن ينمَّى فيها مفهوم مراقبة الله سبحانه وتعالى قبل أي شيء، فإذا كانت تصلي وتؤدي الصلاة في أوقاتها فهي علامة خير إن شاء الله. فقد قال الله تعالى: ﴿وَأَقِمِ الصَّلاةَ إِنَّ الصَّلاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾. وروى الإمام القرطبي في تفسيره أن أنس ﷺ قال: كان فتى من الأنصار يصلي مع النبي ﷺ ولا يدع شيئًا من الفواحش والسرقة إلا ركبه، فذُكِر للنبي ﷺ فقال: «إن الصلاة ستنهاه»، فلم يلبث أن تاب وصلُحت حاله، فقال رسول الله ﷺ: «ألم أقل لكم؟!».

أما إذا لم تكن تصلي أو غير ملتزمة بأداء الصلاة في أوقاتها، فعليك أن تعيدي بناء الإيمان في نفسها، وابدئي معها بطريق الترغيب أولاً والترهيب ثانيًا، وذكِّريها بأفضال الله

-عز وجل- علينا ونعمه، واغتنمي الفرص لتُذكِّريها بآلاء الله سبحانه، واشرحي لها أن الصلاة وإن كانت فريضة، وتحمل دلالة عبوديتنا لله سبحانه.. فهي شكر له سبحانه على ما أسبغه علينا من نعم، وحبِّبي الله تعالى إليها؛ فالله هو الرحيم، وهو الودود، وهو اللطيف، وهو الذي ندعوه إذا احتجنا، ونسأله إذا عِجزنا، ونتوسَّل إليه إذا افتقرنا، وذكِّريها أنَّها مخلوقةٌ من تراب، ولكن فيها نفحة من روح الله، والجسم كما هو بحاجة للغذاء لينمو، كذلك فإنَّ الروح بحاجة أن تتَّصل بالله لتنمو، واذكري لها كم يعاني الغربيُّون من الضياع والقلق وحالات الانتحار بسبب فقدانهم صلتهم بالله عز وجل.

إذن يجب أن تقوِّي الجانب الروحي فيها كي يكون دافعًا لها على سلوك طريق الله في كل ما أمر ونهي، وذكِّريها باليوم الآخر وأن حياتنا الدنيا هذه هي سبيل لحياتنا الآخرة، وأن التزامنا بفرائض الإسلام نابع من كونه دين الله الذي ارتضاه لنا، وقربي لها مفهوم الدين كما يلي:

إذا اشترى الإنسان أي جهاز مثل تلفاز أو غيره فإنه يطلب من البائع كتيب التعليمات (الكاتالوج)؛ ليعرف كيف يعمل هذا الجهاز وكيف يصونه ويمنعه من الأعطال، فهكذا الدين بالنسبة للإنسان ما هو إلا كتيب التعليمات الخاص بحياته كي تستمر على أفضل حال، والصانع هو الخالق جل وعلا؛ فهو أعلم بما يصلح الإنسان؛ لأنه هو من خلقه وركب فيه الخير والشر ﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾، فلا بد للإنسان من التقيد بتعاليم الدين كي يعيش حياة طيبة في الدنيا، ويجزيه الله خير الجزاء في الآخرة، قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾.

طبعًا لا يفوتني أن أذكر لك شيئًا مهما، وهو أنها قد لا تقتنع بكلامك أنت؛ لأنك قريبة منها جدا، وكما يقول المثل: «زمّار الحي لا يُطرب»، فعليك في هذه الحالة أن توفري حولها جوا دينيا خارج المنزل أيضا بصديقات أو قريبات ملتزمات معتدلات يحببن الحجاب لها دون أن ترى فيهن المتشددات اللواتي حرمن أنفسهن من متع الحياة الحلال، فيجب أن تفهم أن الدين لا يمنعنا من التمتع بطيبات الحياة الدنيا ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ

الدَّارَ الآَخِرَةَ وَلاَ تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾، ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالْطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ﴾. وقد أعجبت بظاهرة موجودة في النوادي في بلدك، وهي ممارسة الفتيات المحجبات لجميع الأنشطة الرياضية المختلفة مع محافظتهن على الحجاب، إذ لم يمنعهن حجابهن من ممارسة هواياتهن المحببة.

وعندما تجد حولها الرفقة الصالحة، فغالبًا ستنجذب إلى طريق التدين والالتزام «الصاحب ساحب»، وكما قال ﷺ: «المرء على دين خليله.. فلينظر أحدكم من يخالل»، وفي نفس الوقت حاولي أن تخففي من تعلقها بالصديقات اللواتي يغريها منظرهن بعدم الحجاب بدون ضغط عليها لفعل ذلك.

قد يساعد أيضًا اصطحابها إلى دروس دينية ومواعظ ترقق قلبها أو سماع أشرطة جيدة لبعض الدعاة الشباب من أمثال «عمرو خالد»، أو متابعة برنامجه على قناة «اقرأ»، وأعتقد أن طريقته جيدة لجذب الشباب والفتيات إلى الدين ولو لم يتكلم بشكل مباشر عن الحجاب. المهم كما قلت لك غرس بذور الإيمان فيها، وقد عرفه -عليه الصلاة والسلام- أن الإيمان هو ما وقر في القلب وصدقه العمل، فعليك أن تقوّي إيمانها وصلتها بربها أولاً، ثم تحضيها على العمل ثانيًا.

وأجد من الواجب على أن أنبهك يا أختي الكريمة ألا تجبريها على الحجاب إذا لم تقتنع به من ذاتها؛ لأنها قد تضعه أمامك بينما تخلعه في غيابك، وهذا يؤدي إلى إصابتها بازدواج في الشخصية ومعاناة قد لا يظهر أثرها الآن بقدر ما يبدو بعد حين؛ بحيث تنطلق غير عابئة بكم بمجرد أن تجد نفسها حرة من قيود المراقبة، وكم رأيت في الحياة من هؤلاء الفتيات اللواتي يخلعن حجابهن بمجرد وصولهن إلى آخر الشارع، فإياك أن تصلي بابنتك إلى هذه الحال، بل على العكس اغرسي فيها بذور الثقة بنفسها، وأنك واثقة من أخلاقها، ولا أدري مدى إمكانية إفهامها أن الحجاب لم يفرضه الله على الفتاة حرصًا على أخلاقها واستقامتها، بل فرضه كي يصون المجتمع من الفساد والرذيلة؛ لأن المرأة غير الرجل، والحجاب كي تختفي المثيرات عن أعين الرجال؛ فلا يروا في المرأة إلا شريكًا ندًّا له في الإنسانية؛ ليتم بناء المجتمع على أسس حضارية سامية، وربما كلامي هذا يناسبها

عندما تصبح في سن أكبر قليلاً.

لا تنسي أن تحثيها دائمًا على الأخلاق السامية والأعمال الخيرة، وإذا كنت قد ربيتها التربية السليمة فإن الله سبحانه لن يخذلك، ولكن اجعليها دائمًا تتبنى موقفًا إيمانيًا نابعًا من الوعي والقناعة، وبذلك تحترم التزامها وتستطيع أن تدافع عن قناعاتها.

وفقك الله في تربيتها وإخوتها كما يحب الله ويرضى، وأقرّ عينك بهم في الدنيا، وجعلهم عملاً باقيًا وذخرًا

حتى لا يصبح شعارهم
أعطني حريتي.. أطلق يدي

السؤال: المشكلة ان ابنتي (١٥ سنة) تريد حرية اكبر من عمرها. تقول إننا منغلقون امام عائلات زميلاتها، فهن يخرجن بكل حرية وهي لا؛ لذلك فهي عندما نسمح لها بالخروج فهي لا ترجع إلى المنزل وتبيت في دار إحدى زميلاتها، ونضطر للبحث عنها لإرجاعها للمنزل وقد اعادت الكرة عدة مرات. هل هي المراهقة أم مشكلة نفسية أم ماذا؟ لقد مرضت بسبب سلوكها، مع العلم اننا عائلة محافظة.. ارجوكم اعينونا.

الاجابة:

بالطبع ابنتك في سن المراهقة، كما أنه قد يكون لديها مشكلة نفسية أو مشكلة أسرية تستدعي تفضيلها البقاء خارج البيت عن لزومه، وهذا موضوع بحاجة إلى توضيح منك، وخاصة أنك لم تذكر البلد الذي تعيشون فيه، هل هو مجتمع غربي أم متأثر بأفكار الغرب إلى درجة كبيرة؟

ماذا تقصد ابنتك بهذه الحرية التي تريدها؟ أين الخطأ بالفعل: هل هو في البيت أم في الفتاة نفسها؟

ما يمكن استنتاجه ببساطة أن هناك تباعدًا كبيرًا بينكم وبينها، وإذا كانت سن

المراهقة هي سن البحث عن الذات، لكن هذا ليس مبررًا للتمرد على رغبات الأهل بالشكل الذي تفعله ابنتكم، فهل حاولتم التفاهم معها بالحوار الهادئ والجدال الحكيم في أمور حياتها لمعرفة سبب خروجها من البيت؟

ما هو الجو السائد في المنزل؟ هل هو التدين المعتدل والتفاهم والحوار، أم أن كل واحد في البيت يغنِّي على ليلاه؟

هل عاشت ابنتكم معكم طول الوقت أم أنها تعرضت لتأثير أشخاص آخرين عندما كانت طفلة بحيث لم تعودوا قادرين على ضبطها ولم تَعُد تصغي لكم؟

ما أنصحك به يا أخي هو ما أنصح به نفسي وكل أم وأب أن نكون أصدقاء لأولادنا، وبذلك نستطيع أن نقرب هذا الدين إلى قلوبهم وأفهامهم، بحيث يقتنعون به وبضرورته في حياتهم، وبهذا تقوى مناعتهم فلا يقعون فريسة سهلة في أيدي أدعياء التطور والتحرر، وإذا لم نكن أصدقاء لهم فلن يقبلوا منا أي شيء عن الدين أو غيره، وعندها لن يكون من الإنصاف إلقاء اللوم عليهم فقط، بل نحن الملومون بالدرجة الأولى.

وفقك الله تعالى لتربية ابنتك التربية الصالحة، وبانتظار متابعتك الضرورية.



السؤال: عندي خمس بنات اكبرهن،حنان التي تبلغ من العمر ١٥سنة وهي فتاة ذكية تحصيلها العلمي جيد جدًا، تمتلك عدة مهارات ومواهب منها: الخط، والرسم، والكتابة الأدبية بما يناسب سنها، ومع ذلك فهي خجولة ومترددة في مواجهة اي جديد سواء كان هذا الجديد شخصًا تتعرف عليه او حدثا، ويظهر عليها ذلك عند مقابلتها للناس للمرة الأولى؛ حيث تحتاج إلى وقت طويل لتنطلق في المشاركة بالحديث، تنظر دائمًا لما يتميز به الآخرون وتفتقده؛ فتشعر بالإحباط.

الإجابة:

الأم السائلة، لا نملك حيال ما وصفت به ابنتك إلا أن نقول كما علمنا رسولنا الكريم: «باسم الله، ما شاء الله لا قوة إلا بالله»؛ وحفظ الله ما أنعم به عليها، ونفعها بما تتعلم، ونفع بها.

ونأتي معك إلى الجزء الثاني من الاستشارة، تقولين: إنها مع هذه المواهب التي ذكرت خجولة ومترددة في مواجهة أي جديد، ولهذا تفسيره، فهي الطفلة الأولى ـ كما حددت في تربيتها ـ والعادة عندما تتزوج الفتاة وترزق بطفلها الأول لا يكون عندها خبرة تربوية كاملة بكيفية تربية الأطفال وإشباع احتياجاتهم المختلفة خاصة النفسية، في الوقت الذي لا يزال انشغالها بالزوج ورعاية البيت، يأخذ حيزًا كبيرًا من أولويات اهتماماتها، وبالتالي يقع الطفل الأول فريسة للإشباع العاطفي غير الكامل، وكأننا أعطينا للطفل وجبة لبن لذيذة لكنها غير مشبعة. والخجل يمثل مرحلة من مراحل نمو الطفل يبدأ في التخلص منه بعد السنة الثانية إذا حصل له الامتلاء النفسي ـ باهتمام الأم به عند الولادة وعدم انشغالها عنه؛ ولهذا الاهتمام أهميته، وهو المسئول عن بناء الثقة داخل الطفل، تلك الثقة التي تمثل بالنسبة للطفل جواز المرور والانطلاق إلى العالم الخارجي بكل الحرية، إنه جواز لا تمنحه سوى جهة عليا وحيدة، بشرط واحد، ويكتب فيه عبارة واحدة؛ تلك الجهة هي الأم، والشرط هو حصول الطفل على الإشباع العاطفي الكامل، وأما العبارة فهي ما يُسطر في البنية النفسية للطفل (أنا موجود إذًا أنا محبوب) وهي تساوي الثقة.

ونعطي مثالاً للانشغال حتى نفهم المقصود به وكذلك أثره، وسنعطي لذلك مثالاً ظاهرًا فما من أم لم تقم بعملية تدريب طفلها على تنظيم عملية الإخراج، ولكل منهن أسلوبها في ذلك ـ ولا مجال هنا لمعالجة هذه الأساليب ـ لكن سنأخذ أحد هذه الأساليب، فأحيانًا تقوم الأم بعملية التدريب دون تفرغ؛ لانشغالها الشديد بأشياء أخرى، فيتم تدريبها لطفلها بنفاد الصبر الذي يصل أحيانًا للقسوة.

وهذا الانشغال يترجمه إحساس الطفل بأنه مرفوض من أمه لأنه قذر، ويصعد الأمر عند بعض الأطفال إلى صدمة في اللاشعور يظهر في صورة الانطواء وعدم التلقائية،

وبصفة خاصة، وإذا أضفنا إلى هذا التفسير رؤية ابنتك لاهتمامك بأخواتها الأربع الأصغر منها، ومما سبق يمكن فهم إحساسها الدائم بتميز الآخرين. فقد كانت تحس بداخلها أن هناك من هو مستحوذ على اهتمام الأم غيرها، وهم دومًا الإخوة الأصغر سنًا.

والسؤال الآن: هل يمكن تعويض ما فاتها؟ هل يمكن ملء هذه الفجوة العاطفية؟ نعم، على أن تلتزمي أيتها الأم بعلاج أصل المشكلة وتهملي الظواهر (الخجل ـ التردد...) بعدم التعليق على هذه الظواهر أو الاهتمام بها، ثم يأتي دورك في تعويضها في المراهقة عما فاتها من اهتمام في مرحلة الطفولة، فما عليك سوى إعطائها مزيدًا من الاهتمام الذي يشعرها بأنها تملك مشاعرك، احتضنيها كأنها طفلة صغيرة، واستثمري مراهقتها في توثيق العلاقة بينكما وجعلها مجالاً للحوار، تكلمي معها عن أحاسيسها ومشاعرها، اعملي على نقل خبراتك لها بلغة الصديق والأخت وحنان واستيعاب الأم، افعلي كل ما من شأنه أن يزيد ثقتها بنفسها بأن تنتبهي لصفاتها الإيجابية وغضي الطرف عن صفاتها السلبية، فلا تقولي لها: أنت ذكية ومتفوقة لكن لو تتخلصين من خجلك سيكون أفضل.. وهكذا..

وقولي لها: أنا وأنت معًا هذا يكفي لا داعي للاهتمام بمن حولنا، تصرفي على أساس مما تؤمنين به من مبادئ لا بناء على آراء الآخرين فيما تفعلينه. واحكي لها حكاية جحا وابنه حينما حاولا إرضاء الناس، فركبا الحمار معًا؛ فسخر الناس؛ وقالوا: إن الحمار لا يتحملهما. وركب جحا ومشى ابنه؛ فسخر الناس وقالوا: يركب الكبير ويمشي الصغير الضعيف. وركب الابن على الحمار ومشى جحا بجواره؛ فاستهزأ الناس، وقالوا: كيف يركب الصغير ويمشي الكبير. وبعد ذلك حملا الحمار سويًا؛ فأدخلهما الناس مصحة للأمراض العقلية.

استثمري مواهبها في تشجيعها على الكتابة؛ لأن تعبيرها عما بداخلها بالكتابة الأدبية سيعوِّض جزءاً مما فقدته في البناء النفسي وأدى إلى خجلها وترددها.

كل ما أريد أن أقوله: إن ما ترتب على الإشباع العاطفي غير الكامل في صغرها ظهر الآن في ترددها وخجلها، مثل جبل الثلج الذي ترسب لديها في اللاشعور، هذا الجبل لن يذيبه التوجيه اللفظي والكلام، بل سيصطدم به ويزيده صلابة، ولن يذيبه سوى دفء حضنك واهتمامك وثقتك فيها؛ فاجعلي مهمتك تذويب الثلوج بعيونك الحانية وحضنك الدافئ.

اعينوا أولادكم على بركم

السؤال: المشكلة اننى اب لا احب ابنتى (وهى فى الخامسة عشرة من عمرها) فهى لا تطيعنى دائما وتتمرد على وتعينها امها على ذلك كما انها عصبية وتأكل كثيرا وتتبول ليلا ولا تعترف بأخطائها.

الإجابة:

إنه لمن المحزن حقا أنْ نجد الأبناء غير بارين بآبائهم بل عصاة جاحدين وخاصة أن كل أب وكل أم يعتقدان اعتقادا راسخا أنهما يبذلان كل ما فى وسعهما من أجل أبنائهما بل يضحيان من أجلهما كثيرا ثم لا يجدان سوى النكران والعصيان ولكن تعالى سيدى لنمعن النظر قليلا فى هذه المسألة فهل حقا الأولاد ينشئون جاحدين من تلقاء أنفسهم أم لنا دور كبير فى خلق مثل هذا الجحود وهذه الأخلاقيات ولذلك أنا أدعوك الآن لتحليل مشكلتك، ثم أترك لك الحكم فى النهاية.

نجد هذه المشكلة تتكون من ثلاثة أجزاء:

١) إحساسك بعدم حبك لابنتك لعدم طاعتها لك وليس هذا ماتحسه وتشعر به تجاه باقى أخوتها فهم مطيعون ومهذبون بحد تعبيرك.

٢) سلوك الابنة من عصبية وتمرد وشراهة فى الأكل والتبول ليلا.

٣) مساعدة الأم لها على تمردها ضدك.

أما الجزء الأول من المشكلة فهو إحساسك بعدم الحب لابنتك وقد أجبت أنت على هذا الجزء من السؤال أو تضمن هذا الجزء المشكلة والحل فى نفس الوقت فالسبب فى عدم حبك لابنتك هو عدم طاعتها لك وتمردها عليك معنى هذا أنك لا تبغض الابنة فى حد ذاتها وإنما تكره أفعالها فإذا هى تخلت عن هذه الأفعال فسوف تستعيد ابنتك بالطبع وحبك لها وهذا ما سوف نساعدك فيه إن شاء الله

أما الجزء الثانى وهو سلوك الابنة من عصيان وتمرد وشراهة فى الأكل بل والتبول

ليلا فهو لب المشكلة فى وجهة نظرك وأسباب هذه السلوكيات متعددة وكثيرة لكنك أوضحت جزءا خطيرا منها وهذا ما يجرنا للجزء الثالث من المشكلة ألا وهو مساعدة الأم للابنة فى هذا التمرد ومخالفة أوامرك وأنا أعتقد أن هذا هو لب المشكلة، فيتضح من الأمر أنك وأولادك المطيعين كونتم حزبا والأم والابنة كونتا حزبا آخر وهذه هى الكارثة الحقيقية فكيف تتصور وجود أطفال أسوياء فى مثل هذا المناخ الأسرى فهذا التعارض وهذه الازدواجية فى التربية من شأنها أن تفسد عليكم الحياة الأسرية السوية وإذا أردت علاج الابنة فلابد على الفور إصلاح هذا الوضع بينك وبين زوجتك ولذا يجب عليك:

١) مناقشة الأم على انفراد فى الأسباب الحقيقية وراء تحالفها مع الابنة ضدك وتحاول جاهدا أن تعالج هذه الأسباب وثق أن هذه الخطوة من شأنها أن تحل جزءا كبيرا من مشكلتك مع ابنتك.

٢) ثم توجدا طريقة تتفقان عليها كأسلوب موحد فى التربية ولا تتعارض أوامركما لأولادكما فلا يصح أن تطلب أو تأمر أمرا ثم تعارضك فيه زوجتك على مرأى ومسمع من الأولاد ولا يحدث العكس بالطبع وإذا اختلفتما فعليكما مناقشة ذلك على انفراد أولا

٣) عندما تجد الابنة هذا الموقف منكما فلن تحاول اللعب على هذا الوتر مرة أخرى وفى بادئ الأمر ستجد عنادا شديدا منها لكن عليك أنت وزوجتك الصبر حتى تمر هذه المرحلة بسلام خاصة أنها لن تستوعب بسهولة هذا التحول فى شخصيتك وشخصية الأم لذلك يجب التلميح لها من وقت لآخر بأن كل إنسان معرض للخطأ، والعيب كل العيب أن يستمر عليه ولا يحاول تصحيحه ويمكن أن تؤكد لها ببعض العبارات فى جلسة تجمع بينكم أنتم الثلاثة فقط (أنت والزوجة والابنة)بأنكما ستحاولان جاهدين أن تكونا نعم الأبوان كأن تقول: «ربما لا نكون الوالدين المثاليين لكم لكننا مما لاشك فيه أننا نحاول أن نكون، كما أننا نحبكم حبا جما ونتمنى لكم كل السعادة وأننا نحاول أن نصل إليها معكم»

٤) حاول إيجاد علاقة إيجابية بينك وبين الابنة بمساعدة الأم وذلك من خلال التنزه مع الأولاد جميعا وإقامة بعض الرحلات وتساعد الابنة فى تنظيمها مع أخوتها كما تدار حوارات بينكم جميعا حول أهم القضايا التى تشغلهم، لابد أن تجد الوقت للاشتراك معهم فى اللعب.

٥) اهتم بدراستهم وحاول أن تساعدهم فيها وخاصة الابنة

٦) خصص لابنتك (وكذلك مع كل أبنائك) وقتا لحديث ودى بينك وبينها أو للتنزه معها وحدها (وحاول ذلك أيضا مع أبنائك كلهم حتى لا يحسوا بالتفرقة فى المعاملة) من خلال ذلك أشعرها أنك قريب من أفكارها وتفهم احتياجاتها

٧) هذه الفترة حرجة فى عمر الفتيات فابنتك إن لم تكن بلغت فهى على وشك ذلك وأقرب إنسان لها فى هذا الوقت هو الأم فإذا لم تفهم الأم طبيعة هذه المرحلة واحتياجاتها فستكون العواقب وخيمة فعليكما شراء بعض الكتب التى تتحدث عن هذه المرحلة ويمكنك الاستعانة بأى كتاب فى علم نفس النمو فمن خلاله ستتعرف أنت وزوجتك طبيعة هذه المرحلة واحتياجاتها ومثل هذه الكتب متوفرة وسهلة وبسيطة

٨) كل ما سبق سيساعد جدا فى فهم شخصية الابنة ويساعد فى خفض حدة توترها وعصبيتها وأنا أؤكد على أهمية تعاون زوجتك معك، نصل الآن لمشكلتى الشراهة فى الأكل والتبول ليلا أما مشكلة الأكل – وربما لاتكون مشكلة على الإطلاق لأننى لاأعلم تماما ما معيارك فى الأكل المعتدل ومعيارك فى الإفراط فيه – على أية حال إذا كانت هناك مشكلة فهى ترجع فى الغالب إما لأنها فى فترة البلوغ أو على وشك كما ذكرت من قبل وهى فترة تتميز عند بعض الفتيات بالإقبال على الأكل أو أنها نتيجة لتوترها فهى تفرغ هذه الشحنة فى عملية الأكل ولذا فإنك إذا قمت باتباع ما سبق فسوف يساعد هذا على حل هذه المشكلة وأما مشكلة التبول ليلا –وهو ربما من الأسباب التى تزيد من حدة الفتاة وعصبيتها- فقد تكون المشكلة عضوية ولذا أنصح باستشارة طبيب متخصص،

أو تكون المشكلة نفسية سببها ما قد ذكرت من قبل، وقد تكون مشكلة عضوية في الأصل وسببت مشكلة نفسية كان من نتائجها العصبية والتوتر وساعد على حدتها العوامل الاجتماعية السابقة.

اخيرا سيدى لا أجد ما أختم به رسالتى لك إلا هذا القول المأثور «أعينوا أولادكم على بركم» فاخلق الجو المناسب لهذا تجدهم بإذن الله قرة عين لك ولزوجك.



السؤال: انا ام اقوم بتربية بناتي وهن الآن في سن المراهقة لكني اواجه معهن صعوبات كبيرة في التعامل حيث ان إحداهن ذات شخصية جريئة جدا ولا اشعر ان لديها الحياء المطلوب وكثيرا ما ترد على بأسلوب قوي واكتشفت أيضا انها تتحدث مع بنات في مثل سنها تقريبا عن امور لا يجب الخوض فيها مثل امور الزواج وعن الشباب وهكذا..

وانا خائفة عليها جدا وقلقه كثيرا لأني لا ادري كيف اتعامل معها وماهو الأسلوب الصحيح لإيقافها عند حدها هل يكون بالمصارحة والشدة مثل الضرب أم بالتفاهم والحوار..!؟ مع اني اخشى إن فاتحتها وتحاورت معها بهدوء ان توهمني بأنها مقتنعة وهي غير ذلك وأن تأخذ الموضوع بعد ذلك بصورة عادية وتتمادى اكثر على اعتبار اني على علم بالموضوع فهي ذكيه جدا وتفكر بطريقه تجعلها تأخذ الأمور دائما في صالحها..!!

وأما اختها الأخرى فهي على العكس فلقد كانت خجولة ولا تتكلم بأسلوب غير مهذب وكتومه ايضا ولاتعطي أسرارها إلا لأخواتها لكنها بدأت تتشرب من أختها بعض الصفات فبدا حيائها يقل وخاصة في الملابس والخوض في الكلام في بعض المواضيع التي ذكرتها سابقا ،فارجو منكم مساعدتي بنصائح عاجله لأنني اخاف من تطور الأمر إلى ما لا تحمد عقباه.

الاجابة:

اختي الكريمة أسأل الله تعالى لنا ولك التوفيق والسداد والرشاد وأن يرينا وإياك الحق

حقا ويرزقنا اتباعه والباطل باطلا ويرزقنا اجتنابه وألا يجعله ملتبسا علينا فنضل..أما عن استشارتك فتعليقي عليها ما يلي:-

أولا: لم تذكري لي شيئا عن والدها..! وهل هو موجود في المنزل أم لا..فدور الوالد مهم جدا في مثل هذه الأمور.

ثانيا: أما بالنسبة للتعامل مع ابنتك الأولى وتجاوزاتها التي ذكرت.. فلا شك أن التفاهم والحوار مطلّب وضروري في البداية ويمكن أن يكون بشكل عام تعتمدين فيه على التلميح بدل التصريح..وتنتقدين بعض التصرفات والكلمات التي تمارسها دون أن تعرف بأنك قد اطلعت عليها..!!

ويمكنك كذلك انتقاد بعض الفتيات «التافهات» .!!وتذكري بعضا من سلوكياتها.. مع إشعارها بنوع من الثقة واستشارتها ببعض الأمور لإشباع ذاتها فهي في سن تبحث فيه عن ذاتها وتحاول أن تلفت الانتباه إليها وتبني شخصيتها..ولذلك فمتى ما شعرت بذاتها فإن كثيرا من هذه التصرفات سيخف شيئا فشيئا.

ثالثا: من المهم جدا عدم التساهل في بعض أنواع الملابس وبيان أنك لن تقبلي بها تحت أي مبرر لأن ذلك يعني إغلاق هذا الباب..! الذي لو تركتيه مفتوحا فسيدخل من خلاله الكثير..الكثير من الأمور المؤسفة!! والحزم هنا إذا لزم الأمر مطلب ضروري.. ويمكنك الاستعانة بوالدها مثلا أو بأحد أعمامها أو أخوالها.. لأن شعورها بأنها ((حرة)) تفعل ما يحلو لها.. سيجلب لها ولكم الكثير من المشكلات وربما الفضائح لا قدر الله!! ومن تساهل بالصغيرة جاءته الكبيرة..!! كما يقال.

رابعا: أقترح عليك توفير بعض المجلات الهادفة في المنزل لكي يطلعن عليها.. وعدم توفير بعض المجلات الساقطة التي تركز على الإثارة الرخيصة.. وتلمع أصحاب الفن الهابط..!! لأن المراهقين والمراهقات لن يفرقوا بين الغث والسمين.. وقد يتأثرون ببعض ما يطرح ويقلدون بعض هؤلاء «المأزومين»!!! وجميل لو ناقشتي وإياهن بعض ما تذكره تلك المجلات الهادفة وتبادلت معهن الرأي حوله..وشجعيها هي وأخواتها على القراءة

الحرة.. والفتي انتباههن إلى الأهمية الكبيرة في اختيار الجليس.

خامسا: هناك كتيبات وأشرطة تتحدث عن نعيم الجنة وعذاب النار..فتوفير مثل ذلك سيجعلها هي وأخواتها يستشعران هذه الحياة على حقيقتها وأهمية الاستعداد للآخرة وعدم الانخداع بالدنيا.. ولا يعني ذلك الزهد بكل ما في هذه الدنيا.. بل الاستمتاع بجميع المباحات من مأكولات ومشروبات وملابس وإكسسوارات..ولكن «التحفظ الكبير» هو عن الانسياق في الإثم.

سادسا: لو جعلت لهن برنامجا يوميا أو أسبوعيا لدخول المطبخ والتدرب على بعض الأطباق وتجهيزها.. وما إلى ذلك لزرعت لديهن الثقة في النفس..وتحمل المسؤولية.. والجدية والبعد عن التفاهة!!

سابعا: وقبل هذا وبعده.. عليك بصدق الالتجاء إلى الله بالدعاء بأن يصلحهن الله ويحفظهن من كل سوء.. وأن يقر عينك بصلاحهن وتوفيقهن.



السؤال: مشكلتي هي مشكلة كل ام خائفة على ابنتها من الانجراف وراء العاطفة المتاججة في داخلها.

ابنتي عمرها ١٥عاما، وهي مشاكسة قليلا، ولكنها متفوقة و«خلوقة» جدا مع مدرساتها، ولا تحب «المياعة»، وفوجئت بأنها تخفي في قلبها حبا، او لنقل إعجابا لابن عمها الذي هو في مثل سنها، وبالصدفة وجدت يومياتها مكتوبا فيها انها تحبه، وتتحين الفرص لرؤيته خلسة!.

صدمت من قولها: إن لا احد يفهمها، وانها تتمنى لو أن لديها اختا كبرى تبوح لها بمشاعرها، متناسية أني دائما اركز في حديثي معها على ان صدري رحب لكل ما تريد الإفضاء به.

المهم في هذا، كيف ابدا معها الحوار ولا اتركها تنجرف وراء عاطفتها؛ لأن اخا ذلك الولد يريد الزواج بها، وهذا كله بين الأهل، مع اني ووالدها

نريدها هي أن تقرر ذلك، ولكن ما أدرانا فإن ابن عمها «من تحب» قد لا يتقدم لها؛ لأنه يعرف مسبقا أن أهله يريدونها لأخيه.

أرجوكم افتوني وأخرجوني من هذه الدائرة.. هي تدرس بالصف الأول المتوسط- ولا أريدها أن تلتفت لأمور كهذه تقف معوقا أمام إكمال دراستها، أو تحطيم قلبها الصغير مستقبلا؛ لأنها لن تتزوج بمن أحبت، أو ظنت أنها أحبت، «وهي صغيرة»، فتعيش حياة زوجية تعيسة.

آسفة للإطالة، ولكني أردت أن يعرف المجيب عن سؤالي كل ملابسات وجوانب المشكلة، وشكرا لجهودكم الطيبة، جعلها ربي في موازين أعمالكم.

الإجابة:

بداية اسمحي لي -سيدتي- ألا أتفق معك في قلقك على ابنة مثل فاطمة، فهي -وكما وصفتها- خلوقة، ولا تحب «المياعة» على حد تعبيرك، وقلقك هذا سيجعلك إما أكثر عرضة للخطأ في توجيهها مهما حسنت نيتك، أو أكثر تكلفا وتحجيما لها ولتصرفاتها، بل ولمشاعرها؛ ولذا فإن أول خطوة تقومين بها للتقرب من ابنتك والتحاور معها هي أن تدعي القلق جانبا.

أما بقية الخطوات فإليك بعض الاقتراحات التي ستعينك إن شاء الله:

- لا تنزعجي، ولا تعتبري أن حديثها مع نفسها في مذكراتها معناه أنك مقصرة في حقها، أو في التقرب منها، فالفتيات في هذه المرحلة يرغبن في التحدث مع من هن في مثل سنهن ليفهمن مشاعرهن، ومن هنا كانت أهمية الصداقة في هذه المرحلة، ولا يغني دور الصديقة أو الأخت عن دور الأم، فكلاهما مطلوب.

- أما موضوع إعجابها بابن عمها فهذا أمر وارد، وطبيعي لمن في مثل سنها، ولا ضير فيه طالما لم يخرج لحيز التنفيذ، مثل: محاولة لفت نظره بأسلوب غير لائق، أو محاولة الاتصال به، إلى آخر هذه الأمور الخارجة عن حدود شرعنا.

- كما أود أن أنبهك إلى أن مشاعر فاطمة هذه ستتبدل وتتغير كثيرا في هذه المرحلة،

فهي معجبة بابن عمها الآن، ولكن بعد قليل ربها تعجب بشاب آخر حينها تلتحق بالجامعة مثلا، أو تصبح أكبر سنا، بل يمكن أن تكون هذه المشاعر مجرد رغبة في أن تعيش حالة الحب في حد ذاتها، وهذا ما أرجحه، فأحلام اليقظة والرغبة في العيش في هذه الحالة سمة من سمات مرحلة المراهقة؛ ولذا لا تعتبري مشاعرها، هذه هي مشاعر ناضجة نعول عليها، ونتخذ على إثرها قرارات، ولا تخافي على قلبها الصغير من أن يتحطم.

- أبديت -سيدتي- رغبتك في عدم انشغال فاطمة عن دراستها بمثل هذه الأمور، وهذا ما أردده أنا عليك مرة أخرى، فأظن أن فاطمة ما زالت صغيرة نسبيا على الزواج، وأن قرار زواجها مؤجل إلى حين، وأعتقد أن هذا رد مناسب جدا للأهل والأقارب حينها يتحدثون عن أمر خطبتها.

وعليه فإن زواجها أمر في علم الغيب، لا يعلمه إلا الله، سواء بابن عمها الذي تحبه، أو بأخيه، أو بشخص ثالث.

- أما كيف تحاولين الحوار معها، وعن مشاعرها، وعن وجهة نظرها في الحب والزواج، فالأمر يسير، خاصة أن العلاقة بينكما على ما يرام كما لمحت من رسالتك، فيمكن مثلا أن تنتهزي فرصة وجود مشهد عاطفي -محترم- بإحدى المسلسلات بالتلفاز، أو أن تستشهدي بمواقف لبعض الأشخاص الذين مروا بتجربة الحب، وتوجهي لها الحديث عن هذه المشاعر، وهل تعتقد بالحب أم لا؟ وما أهم صفات الرجل المناسب لها في رأيها؟ وما فكرتها عن الزواج؟... إلخ، شريطة ألا يكون هذا الحوار عبارة عن استجواب أو تحقيق، بل لا بد أن تشاركيها فيه، وأن تجيبي أنت أيضا عن هذه الأسئلة من وجهة نظرك.

- أرجو ألا يقتصر الحوار بينكما على موضوع الزواج والحب (على الرغم من أنه الموضوع الأثير لدى الفتيات في مرحلة المراهقة)، فعليك التطرق لموضوعات أخرى عديدة، مثل: الأنشطة والهوايات التي تحب أن تمارسها فاطمة، ودراستها،

وصديقاتها بالمدرسة، وواجباتها الأسرية... إلخ.

وأخيرا أرجو ألا تقلقي، وتصرفي بتلقائية وطبيعية مع فاطمة حتى تشعر بالأمن والاطمئنان؛ لتكوني موضع أسرارها.



المراهقة... قنبلة موقوتة

السؤال: ابنتي التى تبلغ من العمر١٤ سنة بدا يظهر عليها نوع من القلق المفرط، وترد على والديها بعصبية وقلق، وتحاول ان تتدخل في كل الأمور.

الإجابة:

إن ما تعانى منه ابنتك في عامها الرابع عشر من قلق مفرط أمر طبيعي في هذه المرحلة، فقد كبرت الفتاة التي كنت تدللها بالأمس، وصارت تطالب بحق الاحترام والاعتراف بها كناضجة تستطيع تحمل مسئولية هذا النضج، ومن أهم الحقوق حق إبداء الرأي الذي يؤكد إثبات الذات، واعتراف الكبار بانسلاخها من الطفولة. وفي هذه المرحلة يتعرض المراهق/ المراهقة لنوع من تغيرات النمو البيولوجية داخله، في الوقت الذي تتغير فيه نظرة المجتمع إليه باعتباره مراهقًا، ولم يَعُد يُنظر إليه كطفل؛ وبالتالي يبدأ المجتمع في معاملته معاملة مختلفة، هذا من ناحية.

ومن ناحية أخرى أصبح واعياً ومدركًا للتغيرات التي تحدث له في مرحلة المراهقة؛ لأن نمو الوعي والإحساس بالواقع وإدراكه أصبح موجودًا ومستقرًا، بل يصل في هذه المرحلة لقِمَّته، وكما يزداد الذكاء في هذه المرحلة، في الوقت الذي لم يكن الطفل يتنبه لتغيرات النمو التي تحدث له في مراحل الطفولة المبكرة والمتأخرة.

وإذا كان هذا هو الحال بصفة عامة، فإن الفتيات أكثر إجبارًا على إدراك هذا التغير عندما يدق مغص أيام الدورة الشهرية في جسدها أول مرة فجاءة. وفي ظل كل هذه المتغيرات المتلاحقة المباغتة يقع المراهق/ المراهقة - والمراهقة بصفة خاصة - تحت وطأة

ضغط عصبي ونفسي رهيب هو مزيج من القلق والاضطراب الذي لا دخل له فيه لدرجة كبيرة، والذي يظهر في صور القلق والاضطراب

وعدم الثبات على رأي أو ميل، ومحاولة التدخل في كل الأمور. ولكن كيف وبما نتسلح لمواجهة هذا القلق الذي تعاني منه المراهقة كما في هذه الحالة؟ بالتفهم الكامل لما تعاني منه وامتصاص غضبها؛ لأن هذه المرحلة هي مرحلة انفجار الغضب، مما يجعل المراهقة شخصًا سهل الاستثارة والغضب.

ببناء جسر من الصداقة معها، والعمل على نقل الخبرات لها بلغة الصديقة والأخت لا لغة ولي الأمر، بأن تشرح لها التغيرات التي تحدث في أعماقها وجسدها؛ لتزيل الحرج عن عالم الأسئلة الصعب الذي توجهه ويمثل ضغطًا نفسيًا لها، ولأن هذه الصداقة هي الحماية الأولى لها من أي زلل أو تخبط غير محسوب.

على الأم أن تعامل الفتاة كصديقة وأخت تُنصت لها وتسمع بصبر شديد وتفهم وتقبل، وتناقش معها كل ما يخطر ببالها، تناقش أفكارها وكل ما تنقله عن الآخرين (كزميلات المدرسة والنادي والجيران) من أفكار.. وحتى الأفكار التي قد تبدو غريبة وشاذة مهما كانت، بهدوء وصبر بحيث تطمئن الفتاة إلى أمها وتصبح هي صديقتها الأولى ومكان سرها، فتستطيع الأم في هذه الحالة أن تنقل خبراتها للفتاة وتصحح مفاهيمها.

ما نريد أن نقوله: إن على الأم أن تكون نِعْم العون ونعم السند، ففي هذه المرحلة تصبح هي المسئولة الأولى عن شرح كل شيء للفتاة.

وإلا ....فعالم الإنترنت في متناول الجميع.

***

ابنتي عنيدة ومحبوبة.. كيف أتعامل معها؟

السؤال: عندي بنت عمرها ١١ سنة صفاتها ما يلي: تفكيرها أكبر من عمرها، عنيدة جدا، لا تلتزم بالأوامر، الصلاة ثقيلة عليها جدا جداً جدا، وكثير من الأحيان لا تصلي، ومرات تجمع الصلوات، مع العلم أنها بالغة، جميع أوامر الإسلام تعمل بها، نومها ثقيل جدا جداً جدا، لا تحب المذاكرة ومراجعة الدروس، دائما تتأخر على المدرسة، لا ترتدع بالعقاب، لا تأبه بأحد.. أجداد.. أعمام.. أخوال.. مشرفات، شخصيتها قوية، محبوبة من الصغار الذين في عمرها، اجتماعية، تتحدث حتى مع

الكبار، وسؤالي هو: كيف أتعامل معها لإصلاح هذه المآخذ عليها وأهمها الصلاة وطاعة الوالدين..

الإجابة:

إن هذه البنت في هذا السن على وشك الانتقال من مرحلة الطفولة المتأخرة إلى مرحلة المراهقة، وفي هذه المرحلة الانتقالية لا بد من ظهور بعض الأعراض النفسية عليها مما يجعل هذا التغير يصاحبه تغير آخر في الأمور التربوية، ومن أبرزها عدم الانصياع للأوامر والنواهي من الراشدين وفي مقدمتهم الوالدين، كما يصاحب هذه المرحلة ما يسمى «بإثبات الذات» وهو محاولة من المراهق إثبات وجوده داخل الأسرة وفرض سيطرته ولو كان ذلك بالأسلوب السلبي إن لم يكن بالأسلوب الإيجابي، والفرق بينهما كبير، لأن الأسلوب الإيجابي شيء جيد ومحمود مثل التميز في الدراسة أو الانشغال بموهبة مميزة والبروز فيها وغير ذلك من الأمور المحمودة التي تلبي حاجة المراهق في إثبات وجوده، وإذا لم يتمكن من ذلك ولم تتح له الفرصة فإنه يسعى إلى فرض ذاته وشخصيته عن طريق الأشياء السلبية مثل العناد والتسلط وغير ذلك. لذا أنصحك أيتها الأخت الكريمة أن ترفقي بابنتك قدر الإمكان ولا تعنفيها عليها دائماً ولا تكلفيها ما لا

تطيق من الأعمال، ثم حاولي التودد لها وبناء علاقة حميمة معها مبنية على الحب والاحترام والعطف والشفقة، ويجب أن تحس هي بذلك، وهو ما يسمى «الإشباع العاطفي» لأنها في هذه المرحلة الحرجة تحتاج إليه بشكل كبير، ويمكنك تحقيق ما تريدين منها عن هذا الطريق ولا تسمحي لأحد خاصة الغرباء عنها أن يسبقوك إلى ذلك لأن له نتائج سلبية عليها في المستقبل، ثم حاولي إيجاد القدوة الصالحة لها في المنزل، لأن الأفعال أبلغ من الأقوال، وابدئي بنفسك حتى تقلدك في أعمال الخير وتقتدي بك مثل الحرص على الصلاة وغيرها من الأعمال اليومية، وكذلك حاولي إيجاد بيئة إسلامية داخل البيت مثل توفير الوسائل المرئية والمسموعة، وكذلك توفير بعض القصص الهادفة وقراءتها سوياً داخل المنزل، كما أنصحك بالتقليل من أسلوب العقاب خاصة أنك لم تشعري بفائدته، وتحولي إلى أسلوب الثواب ابتداء بالثواب اللفظي مثل امتداح فعلها والثناء عليها عند إنجازها لعمل من الأعمال سواء داخل المنزل أو خارجه، كما أنصحك بإعطائها بعض الجوائز العينية من وقت لآخر لتكون حافزاً لها على الانتظام في أداء عمل معين مثل الصلاة في أوقاتها.وأخيراً عليك بالصبر في ذلك واحتساب الأجر من الله حتى لا تملي من تطبيق هذه الأساليب التربوية مع الالتجاء إلى الله سبحانه بالدعاء في جميع الأوقات وخاصة أوقات الإجابة أن يصلحها ويعينك على صلاحها.بارك الله لك فيها وأنبتها نباتاً حسناً وجميع بنات المسلمين. آمين.



السؤال: اريد منهجًا تربويًا علميًا لتعليم الفتيات في سن الثالثة عشرة فاكثر.

الإجابة:

ايها الأخ المبارك، هل لديك بُنيّات؟أم أنك معلم؟ ما أجمل التنظير في أمور التربية ولكن ما أصعب التطبيق. والفتاة التي تصل إلى سن الثالثة عشرة تكون قد انغرس في ذهنها أشياء يصعب اقتلاعها منها. خاصة في بعض المجتمعات المنفتحة!! فالأولى أن

تكون التربية قبل ذلك وهي في سن التلقي والبحث عن المجهول والتقليد.. فأول مقومات التربية هي:

١- القدوة الحسنة المحبوبة؛ فالبنت أو الولد يقلد من يحب فانظر أنت ماذا تصنع فستجد أبناءك يقلدونك في كل أمورك الإيجابية منها والسلبية..!!

٢- التطبيق لما تأمرهم به، فلا تأمرهم بالصدق وهم يرون فيك غير ذلك، ولا تحدثهم بفضل الصدقة وهم يرون أنك تعرض إذا رأيت سائلا محتاجا.

٣-الحوار الهادئ معهم،ومحاولة الإقناع إذا ارتكبوا الخطأ،وإذا أردت أن تأمرهم بأمر نافع فإن الصغار عادة ما يجادلون ويكثرون الأسئلة.

٤-محاولة فهم نفسيّاتهم وميولهم.

٥- لا تلق بسلاحك دفعة واحدة إذا أردت أن تعاقبهم، اجعل لك خط رجعة.

٦- إذا وعدت فأنجز وعدك، وإلا فقدوا الثقة بك خاصة فيما يتعلق بالعقاب، فإذا قلت: إن حصل منك كذا فسأفعل كذا، فإن فعلت فعاقبها بما قلت وإلا فستكون تهديداتك مثل الرياح.

٧- إثراء خيالهم بقصص ذات مدلول إسلامي تربوي وخاصة قصص شباب الصحابة والسلف؛ فأنت تستفيد مرتين: تثري عقلياتهم بقصص رائعة وتنمي فيهم سلوكيات مأمونة.

٨- الثناء على ما يقومون به من أعمال حسنة وتشجيعها مثل: تأدية الفرائض.

٩- زرع حب القراءة المفيدة فيهم بجلب الكتب النافعة المبسطة وإعطائهم فرصة لاستخراج الفوائد أو استكشاف الأخطاء خاصة فيما يتعلق بالدين والسلوك والآداب.

١٠- غرس روح الإعتزاز بالإسلام من خلال التمسك بتعاليمه الظاهرة مثل: التستر عن الرجال الأجانب وصيانة النفس، والحياء مما يستحيا منه، مع الإقناع: لماذا يكون التحجب بالنسبة للمرأة والفتاة؟ فإذا فهمت الحكمة سهل التطبيق.

١١- حث الأبناء ـ على قدر الاستطاعة ـ على التزود من النوافل مع تحفيظهم الأوراد اليومية وتنظيم مسابقة في ذلك.

١٢- إعطاؤهم مساحة مناسبة من اللعب والترفيه المباح.

١٣- وضع مسابقة لحفظ القرآن وتلاوته ووضع حوافز تشجيعية.

١٤- زرع الثقة في نفوسهم بإعطائهم مبالغ من المال لشراء احتياجات خاصة بالمنزل أو تكون أمانة عنده أو إعطائه نصيبه من المصروف لمدة أسبوع دفعة واحدة لتعويده على ضبط الإنفاق والأمانة.

١٥- لا تصرخ.. لا تصرخ؛ فكثرة الصراخ أو الزجر تفقد الهيبة. هذه هي بعض النقاط لعلها تفيدك وهي اجتهادية.

المراهقة.. توجيه فوران البركان

السؤال: انا ام لفتاة في عامها الرابع عشر، مشكلتها انها عنيدة جدًا، فهي ترفض ارتداء الحجاب مع انه فرض لأمثالها، والحقيقة ان الله قد حباها بجمال رائع أخاذ يبهر من يراها ولله الحمد، وهو ما زادني على حثها لارتداء الحجاب، وزادها بالمقابل عنادًا وإصرارًا على عدم ارتدائه كما أني لاحظت انها تحب ارتداء الملابس الضيقة والقصيرة عند الخروج، وحينما نمنعها من هذا تصرخ وتمتنع عن الخروج وتلجأ إلى غرفتها، ومن الأشياء التي تضايقني بابنتي انها تبتسم في وجه بعض الصبية، رغم اننا اسرة محافظة، ولا نترك لها فرصة للقاء الصبيان والحديث معهم.

الإجابة:

الأخت الفاضلة الأم السائلة، بارك الله لك في ذريتك، وجعل منها الخلف الصالح إن شاء الله، وحتى نكون ممن يعقلها ويتوكل، فلا بد من أخذ كافة الأسباب المبذولة للوصول إلى كل هدف سامٍ في تربية الأبناء؛ لذا أنصحك أختي الفاضلة بما يلي:

(١) أشرت إلى عمر ابنتك، وبداية المرحلة التي تغيرت معها، ولا بد أنك توصلت

في عقلك إلى مفهوم سن المراهقة التي تعتبر سنًّا مهمًّا في تشكيل حياة الفرد، وإعطاء صورة لمستقبله. ولعلك أختي الكريمة قد قرأت وتعرفت على خصائص المراهق في هذه المرحلة، وأنه بلا شك من خصائصه الانفعال السريع والحساسية والاعتداد بالنفس، وكل من يعارضه في عقليته ونفسيته فهو عدوه بمقياسه لا يستحق سوى السب والشتم والإهانة، وهذا يعطي مؤشرًا واضحًا للتصرف الأكثر سوءًا في نظرك وهو مداومة هذه الفتاة على السب والشتم.

وارجو ان الفت انتباهك إلى جملة من النصائح لكيفية التعامل معها:

أ - تحيني الفرصة الطيبة المناسبة للحديث معها حول موضوع السب والشتم. تحيني هذه الفرصة عندما تكون هادئة وتتحدث معك بحب وصراحة، تحدثي معها بنفس الأسلوب واطرحي أمامها القصص الرائعة في تاريخنا الإسلامي حول حفظ اللسان من الزلات، لا سيما مواقف الرسول ﷺ.

ب - أرجو ألا تكون هذه الابنة قد اكتسبت عادة السب والشتم من الوالدين في البيت، وإلا فالوضع صعب، فيكف يمكننا إقناعها بعدم فعل شيء لم نمتنع عنه نحن، وأقصد بهذا كيف يمكن لها أن تبتعد عن الشتم وتستمع إلى نصائح الكبار، وهي تسمع الكبار يشتمون ويسبون. ولك في هذه النقطة أن تشعري أنك تخضعين لقوانين الحياة، فكما أنك لا تستطيعين تغيير نفسك بسرعة، وكذا لا أطلب من ابنتي أن تغير سلوكها مباشرة.

جـ - من اللطيف أحيانًا أن نفتح قنوات للحوار الهادف مع أبنائنا حتى نستطيع أن نصل إلى طرق تفكيرهم، ومبرراتهم للتصرف، ويشترط في بدايات الحوار مع أبنائنا أن نكون مستمعين أكثر من متحدثين وآمرين وناهين، ونترك لهم حرية التعبير عن أنفسهم، ولا نتسرع في إطلاق الأحكام العامة والسريعة، ولعل الحوار الهادف أول خطوة يجب أن تبدئي بها مع ابنتك، فإن تواصلت معها كان من السهل جدًّا أن توصلي لها قناعاتك حول الألفاظ التي تستعملها مع أختها.

د - أثرت انتباهي إلى أن الأخت الكبرى أكثر ذكاء من الصغرى، ولعل هذا تقييمك

أنت والأسرة لها، وقد لا تكون هي نفسها مقتنعة بأنها أفضل؛ فالغيرة تكمن بداية بعدم قناعة الشخص بذاته، فهو لا يقدر ذاته ولا يرقى بذاته فيحترمها، وبالتالي فسيرى غيره مهما كان أفضل منه. حاولي أن تتحسسي تقديرها لذاتها، وارفعي هذا التقدير.

هـ - لا أعتقد أن هذا وضع ستكبر البنت عليه؛ لأنها -كما أسلفت- تمر بمرحلة تختلط فيها العواطف وتهيج، وبالتالي ستحب كثيرًا وستكره كثيرًا، وبعد انتهاء المرحلة ستعود الأمور بإذن الله تعالى إلى طبيعتها.. فالصبر الصبر.

و- أرجو ألا يكون اليأس من الحل هو أقصر الطرق لإنهاء المشكلة، فيجب ألا نستسلم من بداية الطريق، وأقصد بالاستسلام أن أجرب الأسلوب مرة واحدة ثم أقول بأنه لا ينفع، فما تقومين به من تقديم هدايا من الأختين لبعضهما أو تحمل المسئولية أمر في غاية الأهمية، ولكن ليس بالضرورة أن يكون العلاج معه مباشرة ومن أول مرة. وتذكري أن الدواء نشربه نفسه ولكن بجرعات، وقد يكون لأيام وقد يكون لأسابيع وقد يكون العمر كله، والهدف منه الشفاء، وكذا الأساليب التربوية فنحن بحاجة لها دائمًا للكبار وللصغار، وفقك الله سبحانه في تربية أبنائك.

كيف توجه صداقات المراهقة؟

السؤال: مشكلتي مع ابنتي(١٥ سنة) في صديقتها؛ فلها صديقة شديدة التعلق بها، علمًا ان صديقتها لها ظروف نشأة خاصة بها؛ حيث إن والدها متوفى، ولها اخت من اب آخر ايضًا متوفى، وتعيش في منزل جدها.

ابنتي شديدة التعلق بها؛ لدرجة أن صديقتها لو تشاجرت مع ابنتي الصغرى تصبح ابنتي لا تطيق كلمة لأختها الصغرى. علمًا ان ابنتي تتكلم معها في التليفون بشكل مرضي.

ومثلاً نحن في مرحلة تحديد ادبي او علمي؛ فابنتي متفوقة في الرياضيات،

وصديقتها متفوقة في المواد الأدبية، وابنتي تلحّ على لتلتحق بالقسم الأدبي، وقس على ذلك كل المواقف.

ماذا افعل لإبعاد ابنتي عن هذه الصديقة او إزالة هذا التعلق المرضي

الإجابة:

إحدى نقاط الخلاف بين الآباء والأمهات وأبنائهم وبناتهم في سن المراهقة هي قضية الأصدقاء واختيارهم وطبيعة العلاقة بينهم، حيث يكون اختيار الأصدقاء هو أحد نقاط التعبير عن الاستقلال والشعور بالذات لدى المراهق، حيث يعتبر اختياره لصديقه وعلاقته به أمرًا شديد الخصوصية ليس من حق أحد أن يتدخل سواء في اختياره أو في طبيعة العلاقة معه.

وفي المقابل يقف الآباء يصرخون ويحتجون على اختيارهم أولادهم للصداقة ولهم أسبابهم التي يرون أنها وجيهة وصحيحة، فإما اختلاف المستوى الاجتماعي، أو عدم الرضا عن المستوى الأخلاقي، أو الالتصاق الشديد بين الأصدقاء والانتماء لهم وسماع نصائحهم وآرائهم وعدم الاكتراث برأي الآباء في المقابل.

ويتدخل الآباء بقوة السلطة والقانون متصورين أن لديهم القدرة وأن لهم الحق في إثناء أولادهم عن هذه الصداقات، وأنه طالما أظهر الآباء للأبناء سلبيات هذه الصداقة فعلى الابن أو الابنة المراهقة أن يذعنوا لهذا الطلب؛ لأنهم يرون مصلحتهم في ذلك... ويفاجأ الآباء بالصدام الرهيب مع الأبناء ورفض الأبناء لهذه الطلبات، والسبب المعلن هو عدم إقناعهم بما يسوقه الآباء من مبررات.

والسبب الحقيقي هو أن المراهق يشعر أنها معركة لإثبات ذاته وإعلان استقلاله (إنني لي عالمي الخاص الذي ليس من حق أحد أن يتدخل فيه.. والأصدقاء جزء من هذا العالم.. إنهم يفهمونني ويشعرون بي يشاركونني آلامي وآمالي، فلماذا تريدون أن تحرموني منهم.. إنهم يشعرونني بكياني وشخصيتي.. أشعر في وسطهم أنني صاحب رأي وصاحب موقف... هناك من يحتاجني وأحتاجه في عالمنا الخاص بعيدًا عن رقابة الكبار وتطفلهم، وهكذا... يكون لسان حال المراهق)، وهو في سبيل ذلك مستعد لخوض معارك طويلة تزيده عنادًا وإصرارًا على هؤلاء الأصدقاء وصداقتهم؛ لأن المعركة تزيد إحساسه

بالتفرد... منها هو صاحب قضية يدافع عنها وهي فرصته لإثبات ذاته وكيانه المستقل، والأهالي يتعجبون لهذا الإصرار وهذا الارتباط ويفسرونه كضعف في شخصية أبنائهم المنقادين لأصدقائهم.. والكل يشكو نفس الشكوى وهم لا يجدون لمن ينقاد هؤلاء المراهقين.. فكلهم منقاد لبعضه البعض لرغبتهم في الانتماء أيضًا لمجموعة أو جماعة يقفزون بها ويجدون في هؤلاء الأصدقاء هذه المجموعة يبحثون عنها للانتماء لها.

الخروج من إطار الأسرة إلى إطار جديد هم الذين يحددونه ويختارونه؛ لذا فإن الأسلوب الصحيح للتعامل مع هذه القضية هو الخروج من هذه المواجهة والعودة إلى الأصل المعتمد في التعامل مع المراهق وهو الحوار والتفاهم في إطار الصداقة معه... بحيث نتحدث معه في مسألة أصدقائه... كصديق يتحاور معه ويبدي رأيه في علاقته به كقضية مطروحة للنقاش وليس كأمر لا بد أن ينفذه.

مع الوضع في الاعتبار أننا في بعض الأحيان يكون لنا مبررات غير منطقية في رفضنا لصداقات أبنائنا؛ لذا فيجب أن نكون موضوعيين ومنطقيين بحيث نستطيع أن نقنع أبناءنا بما نريده، فإذا فشلنا في ذلك فالمشكلة عندنا وليست عندهم؛ لأننا لم نجد ما نقنعهم به.

ويجب أن نصبح جزءًا من مجموعة الأصدقاء، بمعنى أنك بصورة طبيعية تتعرفين على أصدقاء أو صديقات ابنك أو ابنتك المراهقين.. عن طرق دعوة لحفل ميلاد أو رحلة ترفيهية أو مذاكرة مشتركة.. فتتعرفين عليهم وتصادقينهم عن قرب وتستمعين لأفكارهم بحيث يكون رأيك بعد ذلك مسموعًا لدى ابنك المراهق؛ لأنك تتحدثين عن واقع وليس انطباعات شخصية.. بهذه الطريقة القائمة على عدم المواجهة وإبداء الرأي في إطار التفاهم والحوار مع التعرف على الأصدقاء عن قرب بصورة طبيعية تحل جميع المشاكل.

وفي النهاية.. تعليقًا على مسألة اختيار ابنتك لطريقها في الدراسة سواء كان العلمي أو الأدبي فهو يحل بنفس السياسة من الحوار والتفاهم بدلاً من المهاجمة وتحويل الأمر إلى إلقاء اللوم على هذه الصداقة، بل اطرحي رأيك ببساطة ووضوح وأعطها الحق في الاختيار بعد ذلك دون تدخل... الخلاصة صداقتك التي تستطيع أن تحل مشكلة الصديقات بهدوء وصبر وموضوعية

الطلبات المرهقة لابنتي المراهقة

السؤال:

كيف أتعامل مع ابنتي ذات الخمسة عشر عاماً فهي تطلب أشياء أنا لم أقتنع بها مثل جوال الكاميرا والعباءة ذات الكم فلقد رفضت رفضاً شديداً وذلك لحرمتها فحاولت إقناعي بأنها ذات أكمام صغيرة أي ليست على كامل اليد ولكني لم أقتنع وهي الآن تريد أن تلبس البنجابي أثناء زياراتنا ولكني مترددة في ذلك ولا أعلم حرمته أما جوال الكاميرا فلقد أصرت على أن أشتريه لها فهي تنظر إلى من حولها من زميلات وقريبات وتلح على إلحاحاً شديداً أرشدوني كيف أتصرف في وسط هذا المجتمع المليء بالفتن فلقد أصبح جوال الكاميرا شيء ضروري إن ابنتي تتهمني بالقسوة وعدم الاهتمام بمتطلباتها ولقد أثر ذلك على نفسيتها فهي عندما تطلب مني هذا الجوال تبكي مع العلم أن معها جوال بلوتوث بدون كاميرا وهي لا تتصرف فيه إلا بإذني فهي تحت مراقبتي حاولت أن أؤجل الموضوع فيما بعد كمكافأة بعد تخرجها من المرحلة الثانوية ولكنها تريده الآن

الإجابة:

تعاني الأمهات من مثل هذه المشكلات لعدم وجود علاقة مودة ومحبة وصداقة بينها وبين بناتها، أو بينها وبين أولادها، فالعلاقة القائمة على الحب والتفاهم، والإقناع والمشاركة في تحمل المسؤولية توفر وقتا كثيرا في حل المشكلات، وتجاوز الصعوبات، والوقوف في وجه العقبات، وهذه العلاقة الحميمة بين الأم وابنتها أو ابنها لا تنشأ فجأة هكذا في فترة الصبا والمراهقة بل منذ ولادة الطفل، وهذا سيتضح مع بيان دور الأم.

اولا: ما دور الأم؟

نحن مع مخاوف الأم على ابنتها في هذه السن الحرجة، ونعذرها لأنها حريصة على مصلحة ابنتها وتحب لها السعادة، وتخاف عليها من عدم السير في طريق الاستقامة، لكن نريد أن ننصح الأم بالطريقة المناسبة للتعامل مع البنت في هذه المرحلة السنية، فلكل مرحلة عمرية معينة أسلوب للتعامل مع الأبناء، وذلك بعد التعرف على خصائص هذه

المرحلة، فالأم غالبا تحسن التعامل مع الطفل الصغير بعد المعاناة من آلام الحمل والوضع، ثم تتحمل سعيدة آلام الرضاعة والفطام والتنشئة والتربية للطفل الصغير، وتحسن التعامل مع هذه السن؛ نظرا لعدم خطورتها، ثم أحب أن أوجه هذا السؤال لهذه الأم، ألم تحسني أداء دورك السابق خلال مرحلة رعاية الجنين، ومرحلة تنشئة الطفل وهو صغير أم قصرت فيها، فإذا كنت مقصرة فحمدا لله على استيقاظك وعودتك لتلمس طرق الخير في إرشاد الأبناء، وإذا كنت أحسنت تربية طفلك_ وأنا أشعر بهذا من خلال حرصك وسؤالك_، فنرجو منك التفتيش عن كيفية حدوث ذلك، هل بالقراءة والاطلاع؟ أم بسؤال أهل الخبرة من الأمهات والجدات؟ أم بكل ذلك، وكذلك المرحلة السابقة تتطلب منك عدم الاكتفاء بإرسال هذا السؤال بل مواصلة الاطلاع على الطرق التربوية لتربية البناء، وأساليب التعامل مع الأولاد، فهل أحسنت اختيار الأب قبل الزواج؟ وهل كنت تهتمي بصحة الجنين أثناء الحمل، وهل أرضعت الطفل من صدرك لا ليشبع من لبنك فقط بل ليحس ويشعر بالدفء والحنان، والأمومة، وهل أرشدت الطفل وتوليت تربيته بنفسك أم تركته للخادمة كما تفعل بعض الأمهات؟ كل هذه الأمور قد تبدو عادية ولكنها مهمة جدا في حسن التربية، وفي تنشئة الطفل التنشئة السليمة الخالية من العقد والاضطرابات والمشكلات النفسية، فضلا عن الصحية، ولعلك قمت بهذه المهام، ونجحت في الوصول مع ابنتك لبر الأمان، مع الاستعانة بأمر مهم جدا وهو طلب العون والتأييد من الخالق سبحانه وتعالى، والدعاء إلى الله تعالى بصدق حتى يرزقنا السداد والتوفيق لتربية الأبناء، وحاولي أن تستغلي أوقات الإجابة للدعاء للبنت بالهداية ولزوم طريق التقوى، والسير في درب الاستقامة للوصول للجنة بإذنه تعالى.

ثانيا: خصائص المرحلة العمرية الجديدة:

أما في المراحل العمرية اللاحقة أو المتقدمة من العمر تبدأ المشكلات وتكثر التساؤلات؛ نظرا لاختلاف المرحلة السنية عن سابقتها، ولصعوبتها نظرا لتكون شخصية جديدة للبنت أو الصبي، ورغبته في شعور كل منهما بأن له كيانا مستقلا، ويبدأ في التحرر من الانتماء للأم أو الأسرة ويكون انتماءات جديدة لبعض المؤسسات في المجتمع

كالمدرسة أو النادي، لو يشعر أن له اهتمامات مختلفة وصداقات متميزة عن جو الأسرة الذي عاشه وانتمى إليه فترة طفولته، ولما توسعت مداركه يبدأ في البحث عن عالم جديد.

فالابن معذور وكذلك البنت، وكل أب أو أم قد مر بهذه المرحلة، وأحس بهذه التغيرات، وشعر بتلك الانفعالات.

من أهم خصائص تلك المرحلة خصوصا الفتيات: الشعور بالاستقلالية، والبحث عن التميز، وحب الاحتفاظ بالأسرار، والإحساس بالخصوصية، وعدم اطلاع الآخرين على أسرارها حتى لو كانت أمورا عادية، مع العلم أن الفتاة تشعر أنها قد نضجت وصارت لها شخصية مستقلة، وتبدأ في البحث عن الذات ويزداد حبها لتملك بعض الأشياء خصوصا الغريبة أو الجديدة، مع التحرر من قيود الأم، بل وتبدأ في توجيه النقد للآخرين حتى الأم، فتعترض الفتاة على طريق طبخ الأم أو طريقة اللبس، وتوجه الفتاة أمها إلى الجري وراء الأكلات الحديثة، أو اتباع خطوط الموضة وغير ذلك من الأمور التي لا تشكل اهتمام الأم غالبا، ولكنها تعتبر مهمة عند الفتاة.

ومع هذا النقد نجد الفتاة لا تتعاون مع الأم في تحمل أعباء المنزل، أو لا تساعدها عموما ولا تتعاون معها بحجج واهية بسبب انشغالاتها بالمدرسة، أو بحضور دورات صيفية أو غير ذلك، وتزداد البنت عنادا، وقد تقع في خصام ومشاحنات مع الأخوة الذكور في البيت، ويتم التنافس على أمور تافهة بين البنت وأخيها مثلا، وطبعا تنشغل الفتاة عن القيام بأعباء المنزل ببعض الاتصالات الحديثة كالاتصال بالجوال وبالنت أو تهتم بمتابعة بعض البرامج التافهة في التلفاز والفضائيات، وكل هذه الأمور لا تعجب الأم ويبدأ الصدام بين الأجيال، ويزداد حجمه إذا لم تفطن الأم لطبيعة هذه الخصائص، وإذا لم تكن قد بنت جدارا للحب والتفاهم والصداقة بينها وبين ابنتها منذ الصغر.

ثالثا: تلبية الطلبات:

والآن نحن أمام مشكلة تلبية طلبات الابن أو البنت عموما، فمن الأخطاء التربوية أن نلبي جميع طلبات الأولاد حتى لو استطعنا ذلك ماديا، فهذا الأسلوب فيه تدليل ونعومة، وعدم التعود على الخشونة، وفيها البعد عن الإسراف، كما قال تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ

خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١]. وقال رسول الله ﷺ: «ما ملأ آدميٌّ وعاءً شراً من بطن، بحسب ابن آدم أُكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنَفَسِهِ» رواه الترمذي وغيره. وقد قال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه: «اخشوشنوا فإن النعمة لا تدوم». ومن يربى أولاده على تلبية كافة طلباتهم، فينشأ الطفل مدللا، ليست عنده القدرة على تحمل الصعوبات الحياة ويقع في الفشل في مواجهة أي عقبات مستقبلا، ولذلك نجد أن الطفل الذي ينشأ في بيئة خشنة كلها مشكلات وصعوبات يصمد مستقبلا أمام العواصف والمحن، وينجح في مواجهة الشدائد ويقف في وجه الابتلاءات.

أما مشكلة الجيل الحالي كثرة طلباته للأدوات الحديثة والمنوعة، والتسابق في اقتناء الجديد من الموديلات الجديدة، والموضات الحديثة ليس سنويا بل شهريا أو أحيانا يوميا، فحتى لو صرفنا النظر عن موضوع شرعيتها، أي نفترض أنها حلال، فهل نلبي كل طلبات الأبناء، بالطبع لا؟ لكن المشكلة في كيفية توصيل هذه الكلمة، كيف نقول: لا. وهذا الموضوع يحتاج للتوسع في كيفية التعامل مع البنات أو الشباب في سن المراهقة الخطرة، نظرا لشعور البنت في هذه السن بأن لها شخصية متميزة ومستقلة، ولا بد من احترامها وتقديرها ومراعاة مشاعرها، ومراعاة نفسيتها أو مراعاة مركزها ومكانتها بين زميلاتها.

رابعا: كيفية التعامل مع المراهقة وهل تستجيب الأم لطلباتها.

الطلبات قد تكون معقولة لا ترهق ميزانية المنزل فلا مانع، وقد تكون مشروعة غير محرمة فلا مانع، لكن كما سبق ينبغي تعويد البنت (أو الولد) منذ الصغر على عدم تلبية جميع طلباتها، وإلا سيصعب جدا تغيير ما تعودت عليه البنت في الصغر، فبعض الأمهات خصوصا العاملات التي تترك طفلها بالساعات فتحب أن تعوضه عن هذا التقصير فتلبي منذ صغره جميع طلباته، ثم تكثر هذه الطلبات مع تقدم سن الطفل وتجد الأم أنها عاجزة عن تلبيتها فتندم على التفريط والدلع الذي وقعت فيه منذ البداية، ويصعب تغيير عادات البنت في النهاية. فإذا كنت وقعت في هذا الخطأ فستجتهدين وتتعبي وتصبري حتى

تنجحي في إصلاح هذا الخلل وأما إذا كنت قد عودت ابنتك على ألا تستجيبي لكافة طلباتها فسوف يكون الأمر سهلا ويحتاج لبعض التعليمات وتتبع بعض الخطوات المناسبة لسن المراهقة.

الخطوة الأولى، الصداقة: أي تكوين صداقة مع الابنة: البنت أو الفتاة في سن المراهقة (من البلوغ مثلا من ١٣ أو ١٤ أو إلى ٢٥) تحتاج إلى صديقة، وهي ليست بحاجة إلى أم مسيطرة أو مدرسة مرشدة أو شيخة واعظة، بل هي بحاجة لمن تفضفض لها أو تحكي معها أو تدردش معها، وتحبها وتشعر معها بالراحة والسكينة، وتبوح لها بالأسرار الخاصة، وقد تستمع إلى آرائها التي يمكن للأم أن تسوغها برفق ولين أو تشعر ابنتها أنها فعلا حبيبتها وصديقتها، وإذا أرادت أن تتحقق من هذا فعليها أن تصاحب صديقة ابنتها، وكذلك إذا تأكدت أن ابنتها لا تخفي عليها شيئا من أسرارها، وعلى الأم ألا تتضايق إذا اكتشفت أن البنت أخفت شيئا عليها، أو أن لها صديقة أخرى غيرها، وعلى الأم أن تبتعد في أثناء ذلك عن صورة الأم الكبيرة أو الشخصية الوقورة، أو المدرسة المرشدة أو الشيخة الواعظة، فلا بد للأم أن تقوم بهذا الدور أي دور الصاحبة أو الصديقة، وليس عليها لكي تصل إلى ذلك إلا أن تتبع هذه الخطوات.

الخطوة الثانية: حسن الاستماع أو الإنصات:

فمن الضروري أن تتعلم كل أم فن الاستماع إلى أولادها، خصوصا ابنتها التي ترغب أن تكون معها كصديقتها؛ نعم قد تحسن الأم الإنصات لزميلاتها أو للأب، ولكنها لا تنصت لأبنائها لكثرة مشاغلها أو لشعورها بضآلة وتفاهة النقاش معهم، وأقول: ينبغي للأم أن تستمع بل تنصت أي تجيد الاستماع، تنصت يعني درجة أعلى من السماع، لأن البنت أو الأولاد عموما يحتاجون في جميع مراحل عمرهم إلى من يصغى إليهم ويستمع إلى ما يشغلهم، وفي مرحلة المراهقة تحتاج البنت إلى من ينصت إليها ويشاركها همومها، ويتشاور معها في اهتماماتها، ويحاورها ويقنعها ولا يفرض الآراء عليها دون قناعة.

إذا فشلت الأم في الحصول على صداقة ابنتها، فعليها أن تصاحب أو تصادق صديقات ابنتها، أو عليها ألا تفقد الأمل في الوصول لصحبة ابنتها، ثم عليها أن تحسن

معاملتها، ومن ذلك اتباع هذه الخطوات أيضا.

الخطوة الثالثة: البعد عن التشهير: فلكي تصل الأم لقلب البنت ينبغي ألا تشهر بها، يعني عليها أن تستر عليها وألا تفضحها حتى أمام المقربين منها، فلا تشهر بها إذا أخطأت في عمل ما، أو إذا فشلت في اجتياز امتحان ما، أو لم تحقق النتائج المطلوبة في المدرسة أو غيرها، ولقد علمنا رسول الله ﷺ هذا الفن في التعامل مع الناس عموما والأبناء يحتاجون للشعور بالتقدير والاحترام، فقد كان يقول إذا بلغه شيء عن أحد: ما بال أقوام يقولون كذا وكذا.

وقال الإمام الشافعي ليكن نصحك لأخيك تلميحا لا تصريحا.

الخطوة الرابعة: ترك السخرية والاستهزاء: وترك التوبيخ أو التقريع، وهذا منهج إسلامي مهم نتناساه في تربيتنا للأبناء لأن السخرية تحبط الفتاة، فالأم تتجنب ذكر الصفات السلبية مثل أنت غبية أو كسولة أو كسلانة، لا داعي لأن تصف الأم ابنتها بصفات معينة وخصوصا في وجود الآخرين، فمن الخطر أن تتنبأ بمستقبلها وخاصة إذا كانت تنبؤات سيئة، كأن تقول ستكونين زوجة سيئة أو ربة منزل فاشلة، ومن الأمهات من تقول لابنتها: "إنك لن تفلحي أبدًا، أو لن تتعلمي أبدًا"، أو ستظلين هكذا متخلفة فهذه التوقعات قد تعلق في ذهن البنت ولا تغادرها، منذ الطفولة ثم تكبر معها، وتكون الأم بذلك قد ساهمت في إضعاف وتحطيم شخصية الابنة.

الخطوة الخامسة: ركزي على بعض المفاهيم والأمور التي ترسخ الإيمان، واذكري القصص التي تقوي اليقين، أو الجئي للطرق والأساليب الموصلة لزيادة الإيمان، فإذا زاد الإيمان استجاب الإنسان، وتحرك بإيجابية ولا يحتاج لمن ينشطه أو يذكره بل يتحرك بذاتية، وطبعا الأمور التي تزيد الإيمان هي القيام بما افترضه الله تعالى على الإنسان من عقيدة سليمة وعبادات صحيحة، ومن تعاون على البر والتقوى، وللوصول لذلك ينبغي الاهتمام بالأمور التي ترقق القلب ومنها التفاعل مع الإيمانيات عموما، أو محاولة الخشوع في أداء التكاليف والعبادات، أو التقرب إلى الله تعالى بكثرة الذكر، والتوجه إليه بالدعاء، والاستماع وتلاوة القرآن، مع تذكر أحوال الموتى والاطلاع على أمور الآخرة،

وإذا زاد إيمان الشخص بأداء هذه العبادات نجده يتنافس في الطاعات ويقبل على التنافس في الخيرات، ويبتعد طائعا مختارا عما يغضب الله تعالى ويتجنب الوقوع في المعاصي أو المنكرات.

الخطوة السادسة: الرفق والتطلف في التوجيه والإرشاد: وهذا هو الأسلوب القرآني في الدعوة بالحكمة والموعظة الحسنة. قال تعالى: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ﴾ [النحل:١٢٥]، وقد قال رسول الله ﷺ: «ما كان الرفق في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه»، وطبعا هذا الأمر يحتاج إلى تعويد وتدريب النفس بأن تبتعد عن الانفعال، وتملك نفسها عند الغضب، فمهما صدر من الأبناء من أخطاء تحاول الأم أن تمتص هذه الصدمات وتعالج الأمور بهدوء وحكمة، ورفق ولين بقدر الإمكان، وهذا يحتاج إلى صبر وتحمل، وأيضا لا نغفل دور الدعاء بإخلاص وصدق أن يوفقنا الله تعالى إلى حسن تربية الأبناء.

الخطوة السابعة: اتركي مقارنتها بنفسك في الماضي أو بغيرها من الزميلات أو الأخوات، لأن القدرات متفاوتة، ولا بد من مراعاة الفروق الفردية بين الأبناء، وقد يكون أحد الأبناء متميزا في التعليم والتفوق في الدراسة ولا يحسن التعامل مع الناس أو لا يجيد التصرف مع الآخرين، وأرجو أن تقللي من النقد، وأيضا ابتعدي عن النصائح والتوجيهات المباشرة، أو المواعظ الموجهة أمام وجه الفتاة.

الخطوة الثامنة: ساعدي ابنتك على اكتساب الخبرات وامنحيها الثقة: إن دور الوالدين الهام يكون في إكساب المراهق الخبرات والمواقف البناءة أكثر من الإدانة أو تقليل الشأن، وكل خبرة يكتسبها المراهق بمفرده تكسبه مهارات شخصية، وتعمل على بناء وتطور نموه، فالأسرة هي البيئة النفسية التي تساعد على النمو السليم للأبناء، فالثقة والمحبة تساعدان المراهقين على طاعة الوالدين والنجاح في مجالات الحياة المختلفة، واكتساب الخبرة يكون من خلال أحداث الحياة اليومية المتجددة، مع استخدام أسلوب التشجيع عند التفوق والنجاح في أي تكليف أو إنجاز أي عمل حتى لو كانت أعمالا يسيرة واستمع بعدها الطفل أو الابن إلى الثناء والتشجيع فسوف يستمر في تحقيق

النجاح، والتقدم في خطوات الفلاح.

وأخيرا: قد تحتاج الأم إلى الحزم بعض الأحيان، وتستعين بالله تعالى، ثم تستعين بالأب كذلك للوصول للحزم أو القسوة في بعض الحالات، فعلى الرغم من التوصية بالحب والرحمة مع الأبناء إلا أن الإنسان قد يقسو أحيانا على من يحب، لمصلحته.

وإذا حصل ومر الموقف الحازم فلا تندمي عليه بل اشرحي أن هذا لمصلحة الفتاة أو الابنة، مع استعمال الأسلوب الرحيم والرفق، مع التأكيد المستمر على وجود الصداقة والود والحب بين البنت المراهقة وبين الأم.

وعلى الأم ألا تيأس خصوصا إذا حدث عدم استجابة، على الرغم من كل هذه الخطوات،فلا تتوقعي النجاح دائما في استجابة البنت لأن الكل الآن يتعرض لفتن كبرى وشهوات منوعة، تحتاج لتقوى وورع وتمسك بما تمسك به الأولون من كتاب وسنة.

وعلى الأم أن تصبر وتتنازل أحيانا خاصة في الأمور الخلافية أو التي يكون فيها الخلاف مساغا، خصوصا إذا وجدت أن الأمور قد تأزمت، وقد ترك الرسول ﷺ بعض الأمور مخافة الفتنة على الناس، فترك إعادة بناء الكعبة على قواعد سيدنا إبراهيم، فعلى الإنسان أن يلين أحيانا، ثم لما تضيق الأمور يلجأ في أوقات استجابة الدعاء يلجأ إلى الله تعالى ويطلب منه بصدق وإخلاص وإلحاح، فسوف يستجيب الله تعالى للعبد، ويزال الهم ويفك الكرب، ورحمة الله واسعة، وخزائنه لا تنفد.



السؤال: انا ام لابنة في الثالثة عشرة من عمرها، اكتشفت ذات يوم انها تقيم علاقة مع بعض الصبية، وقد تعرفت إليهم بجوار المدرسة، وحينما واجهتها بالأمر انكرت بداية وعندما شددت الخناق عليها اعترفت ووعدتني بإنهاء العلاقة معهم، ولكني اكتشفت مؤخرا ان العلاقة ما زالت قائمة، فأرجوكم ارشدوني إلى حل قبل انحراف ابنتي وشكرا جزيلا.

الإجابة:

الأخت الفاضلة بدايةً أسأل الله أن يحفظك ويحفظ ابنتك من كل شر ومكروه.. والمشكلة التي تعانين منها يعاني منها العديد من الأسر سواء من جانب البنات أو الأبناء.. وحتى يمكن التعامل مع هذه المشكلة بطريقة موضوعية لا بد وأن تسألي نفسك عزيزتي الأم بعض الأسئلة الجوهرية والتي لها تأثير وعلاقة مباشرة بسلوك أبنائنا. فالمشكلة التي تعانين منها ليست علاقة ابنتك ببعض الشباب فقط وإنما كيف سمحت البنت لنفسها للوصول إلى هذه العلاقات؟ وما هي المقدمات التي سبقت هذه العلاقات؟ وحتى تتمكني أختي الكريمة من التعامل مع الموضوع بشكل متكامل فكّري في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما مدى التزام ابنتك بالعبادات الأساسية من صلاة، وصوم، وقراءة للقرآن؟ هل هناك التزام بهذه العبادات أم هناك تهاون بها؟
- ما مدى حرصكم على هذا الجانب مع جميع الأبناء في الأسرة؟ هل هو التزام واضح أو هناك تهاون فيه؟
- من هن صديقات الفتاة؟ هل هن صديقات صدوقات أم صديقات متسيبات؟ هل هن صديقات متفوقات أم هن صديقات متأخرات دراسياً؟
- كم من الأوقات تقضيها الفتاة أمام التلفزيون والقنوات الفضائية والإنترنت وعلى الهاتف؟ هل هناك قوانين في المنزل أم هناك حرية تامة لاستخدام هذه المعينات السلبية؟
- ما نوع العلاقة بينك وبين الفتاة والعلاقة بين الفتاة وبين الأب؟ هل هي علاقة قوية ومؤثرة أم علاقة سطحية؟
- ما هي الفرص المتاحة للفتاة للالتقاء بالشباب؟ هل هناك اشتراك في ناد مختلط؟
- هل هناك اشتراك في دورات أو برامج مختلطة؟ هل هناك ذهاب غير مبرر للأسواق؟

عزيزتي الأم.. أحاول من خلال هذه الأسئلة أن أثير العديد من الموضوعات وأفتح العديد من الأبواب لتحاولي استشعار موطن الخلل وتحديد من أين دخل الشيطان لابنتك وزين لها ما فعلت وتفعل حتى الآن.

عزيزتي الأم.. الحمد لله أنك اكتشفت هذا الأمر مبكراً وهذا يدل على وعي ورقابة إيجابية محمودة.. فتخيلي حجم الخسارة والمشكلة التي يمكن أن تنجم عن عدم اكتشاف هذا الأمر:

- خسارة للدين والعرض.
- فضيحة اجتماعية.
- انحراف أخلاقي.
- عزلة اجتماعية.
- تفكك أسري.
- مستقبل مجهول.
- ندم وحسرة طوال العمر.
- فشل دراسي.

وجميع هذه الأمور يمكن أن تحدث للفتاة والأسرة.. ولكن الحمد لله أنك كنت على قدر من الوعي والانتباه لاكتشاف الأمر، بل ومتابعته.. وهذا هو شأن الأم الواعية والولي المسئول. ونصيحة لك بأن تنتبهي في المستقبل بشكل أكبر خصوصاً إن دقت أجراس الخطر ورأيت بعض المظاهر المتعلقة مثل:

- الانزواء وحب العزلة.
- كثرة الحديث في الهاتف.
- السرحان المتكرر.
- الكذب والمراوغة.
- التأخر الدراسي المفاجئ.
- التزين المبالغ فيه.

- حب الخروج المتكرر خصوصاً للأسواق.

- تبادل الأشرطة وأقراص الكمبيوتر بشكل متكرر.

- كثرة سماع الأغاني العاطفية.

- التعلق بالمغنين والفنانين.

عزيزتي الأم.. لا يعني ظهور واحدة أو اثنين من هذه المظاهر أن ابنتك منحرفة وإنما ظهور مجموعة من هذه المظاهر تمثل جرس إنذار قد يقود في المستقبل لشكل من أشكال السلوكيات السلبية أو الانحرافات الأخلاقية.

أختي الفاضلة.. إن المرحلة التي تمر بها ابنتك مرحلة حساسة وتحتاج إلى عناية ودراية.. فالفتاة في هذه السن أقرب للرفض منه للقبول وللأصدقاء منه للآباء والأمهات.. لذلك إليك عزيزتي الأم هذه النصائح والإرشادات.

- أخلصي الدعاء إلى الله واحرصي على ساعات الاستجابة.. وألحي على الله أن يهدي ابنتك ويحميها من كل سوء ومكروه.

- اعلمي رعاك الله أن تأثير الصديقات في هذه السن والمرحلة كبير جداً.. لذلك احرصي أن تتأكدي من أن ابنتك تصادق من فيهن الخير والصلاح.

- تذكري أختي الفاضلة أن من لم يشغل نفسه بالطاعات شغلته نفسه بالمعاصي.. لذلك عليك بشغل أوقات الفتاة بالبرامج والفعاليات المفيدة.

- وأخيراً عزيزتي الأم اعلمي أن من أمن العقوبة أساء الأدب فلا بأس من إعطاء الثقة لأبنائنا ولكن مع المساءلة والمراقبة.. فلا بد أن يعلم الأبناء أننا نحبهم ولكننا من حرصنا وحبنا لهم فإننا نسائلهم ونحاسبهم.

والإرشادات والنصائح السابقة هي نصائح عامة للتعامل مع هذا الموضوع والموضوعات المشابهة.. أما بخصوص موضوعك الخاص فإليك هذه الخطوات والإرشادات قبل أن تصل الأمور إلى ما لا يحمد عقباه:

❖ إن التعامل مع الفتيات في مثل هذه الموضوعات وغيرها يجب أن يتدرج إلى عدة

مستويات:

- النصيحة: وهي عبارة عن تقديم النصيحة للأبناء عند ملاحظة سلوك سلبي أو ظاهرة غير مرضية.
- المعاتبة: وهي معاتبة الأبناء عن استمرار الخطأ أو السلوك الذي يقومون به.
- التأنيب: وهو استخدام عبارات تأنيب وتوبيخ واضحة عن استمرار الخطأ.
- التحذير: وهو استخدام أسلوب التحذير من عواقب السلوك الخطأ وعواقب غضب الوالدين ونوع العقاب الذي يمكن أن يقع عليهم.
- العقاب: وهو إنزال عقاب رادع للمخطئ يبدأ بحرمانه مما يحب وينتهي بقوانين واضحة تحكم سلوكه وتصرفاته الحالية والمستقبلية.

عزيزتي الأم.. من الواضح أنك في المشكلة التي تواجهينها لن تمري بهذه المراحل جميعاً وإنما في تصوري ستبدئين بالتحذير ثم العقاب لأن المشكلة قد قطعت أشواطاً كبيرة.. ولكن اعلمي رعاك الله أن هناك خطاً موازياً للخط العقابي وهو الخط العلاجي وهذا يحتاج منك ومن الأب والأسرة إلى:

- حب وحنان وتواصل وشفافية.
- تكثيف التركيز على العبادات وتحسين العلاقة مع الله عز وجل.
- إبعاد أصدقاء السوء وإحلالهم بأصدقاء صالحين.
- تحذير الطرف الآخر إن أمكن وهم مجموعة الشباب أو المراهقين الذي يتصلون بالفتاة وتهديدهم.
- إشراك الأب بطريقة حكيمة في حل هذه المشكلة.

واخيراً ادعو الله عز وجل

أن يهدي ابنتك للطريق القويم ولا تنسينا من صالح الدعاء.

الخاتمة

وختاماً، صدق من قال: تعلموا ما شئتم أن تعلموا، فلن ينفعكم الله عز وجل حتى تعملوا بما تعلمون

من المؤكد أن المنزلة السامية، والثواب العظيم للعلم، لا يكون إلا لمن عمل بعلمه. ومن هنا وجب إتباع العلم بالعمل. وظهور آثار العلم على مقتنيه، فالعلم إنما يطلب ليعمل به، كالمال يطلب لإنفاقه في طرق الخير، وإذا لم يتحول العلم إلى واقع ملموس يراه الناس فهو وبال على صاحبه، والجاهل خير منه.

وقال بعض العلماء: (العلم خادم العمل، والعمل غاية العلم، فلو لا العمل لم يطلب علم، ولو لا العلم لم يطلب عمل. ولأن أدع الحق جهلاً به أحب إلى من أن أدعه زهداً فيه)

فاعمل عزيزي الأب.. واعملي عزيزتي بما في هذا الكتاب وهذه الاستشارات وجاهدا أن تتحول كل هذه المعلومات والمعارف إلى واقع ملموس وفعل محسوس بل إلى أبناء صالحين ومصلحين..

﴿رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾.

وفي انتظار توجيهاتكم وأسئلتكم واستفساراتكم وتجاريكم لنتعلم منها ولتخرج الطبعات الثانية من هذا الكتاب بعون الله..

سبحان ربك رب العزة عما يصفون

وسلام على المرسلين والحمد لله رب العالمين

أبو شهاب الدين ناصر الشافعي

فهرس الموضوعات

الفصل الأول: مرحلة المراهقة التعريف والطبيعة

الفصل الثاني: المراهقة مشكلات وحلول في سؤال وجواب

مكتبة الطفل

أغرب تصرفات الأطفال	محمود خليفة - أسامة قطب
معين الآباء في تربية الأبناء	ياسر السيد
أسرار البنات .. قصص واقعية للفتيات	ناصر الشافعي

سلسلة عبارات طفولية .. فهل تسمعيها ؟

الحوار مع الأبناء أسس ومهارات	أسماء أحمد محفوظ
أمي أريد أن أتعلم ولكن	أسماء أحمد محفوظ
مزيدا من الحب يا أمي	أسماء أحمد محفوظ



دار البيان للترجمة والتوزيع
25 ش معمل الألبان - أبو وافية
أمام مركز شباب الساحل
ت: 24324834 02 - 0176117214
البريد الإلكترونى : albayan_2009@yahoo.com





www.ibtesama.com